



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Sunnah  
Dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja Di  
Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan  
Baureno Kabupaten Bojonegoro**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)**

**Oleh :  
Dyah Arfiana Rahayu  
NIM : B03216005**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA 2019**

# **PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULIS SKRIPSI**

Bismillahirrahmairrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Dyah Arfiana Rahayu

NIM : B03216005

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Kalianyar Kecamatan Kapas

Kabupaten Bojonegoro

Menyatakan dengan Sesungguhnya, bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasilplagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasilplagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 27 Desember 2019

Yang menyatakan,



**Dyah Arfiana Rahayu**  
**B03216005**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

NAMA : Dyah Arfiana Rahayu

NIM : B03216005

PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam

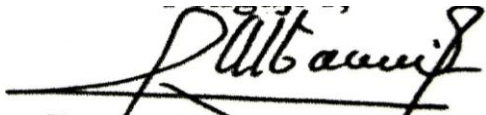
JUDUL : Konseling Islam dengan Terapi Puasa Sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Skripsi ini telah diperiksa dan dipersetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 27 Desember 2019

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



**Dra. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I**  
**Nip. 196303031992032002**

# **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Konseling Islam dengan Terapi Puasa Sunnah dalam  
Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa  
Baureno Kecamatan Baureno kabupaten Bojonegoro

## **SKRIPSI**

Disusun Oleh

Dyah Arfiana Rahayu

B03216005

Telah di uji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana  
Strata Satu pada tanggal 31 Desember 2019

Tim Penguji

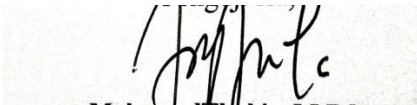
Penguji I,



**Dra. Ragwan Albaar, M. Fil.I**

**NIP. 196303031992032002**

Penguji III,



**Mohammad Thohir, M.Pd**

**NIP. 197905172009011007**

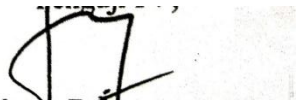
Penguji II,



**Dra. Faizah Noer Laela, M.Si**

**NIP. 196303031992032002**

Penguji IV,



**Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd**

**NIP. 197311212005011002**

Surabaya, 31 Desember 2019

Dekan



**Dr. H. Abdul Halim, M.Ag.**  
**NIP. 196307251991031003**

**Dr. H. Abd Halim, M.Ag.**

**NIP. 196307251991031003**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DYAH ARIANA RAHAYU  
NIM : B03216005  
Fakultas/Jurusan : Dakwah / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : dyaharifiana18@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konseling Islam dengan Terapi Puasa Sunnah dalam  
Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang  
Desa Baweno Kecamatan Baweno Kabupaten Bojonegara

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(DYAH ARIANA RAHAYU)  
*nama terang dan tanda tangan*



Scanned with  
CamScanner

## **ABSTRAK**

Dyah Arfiana Rahayu (B03216005), Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Fokus Penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses konseling Islam dengan terapi puasa dalam mengendalikan kemarahan remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro?: (2) Bagaimana hasil konseling islam dengan dengan terapi puasa dalam mengendalikan kemarahan remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro?

Agar menjawab permasalahan di atas, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif, dengan membandingkan perspektif teori yang meliputi 5 langkah yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatmen/terapi, evaluasi dan follow. Dalam proses konseling, konselor memberikan tiga tahap treatmen yaitu terapi puasa sebagai pemantauan diri, pemberian tugas mencatat harian, dan pengontrol emosi dengan cara penanaman pikiran positif agar stimulus yang muncul akan menjadi baik.

Hasil akhir dari proses konseling ini yakni adanya perubahan tingkah laku pada konseli. Perubahan tersebut seperti konseli tidak berkata kotor, konseli tidak membentak-bentak ibu konseli. Dan ibu konseli mencontohkan perilaku positif dan berdampak pada perubahan anak.

Kata kunci : Konseling Islam, Terapi Puasa Sunnah, Mengendalikan Kemarahan, Remaja.

## ABSTRACT

Dyah Arfiana Rahayu (B03216005), Islamic Counseling with Fasting Therapy in Controlling Teenage Anger in Ketawang Village, Baureno Village, Baureno District, Bojonegoro Regency.

The focus of this research are (1) How is the Islamic counseling process with fasting therapy in controlling the anger of teenagers in Ketawang Hamlet, Baureno Village, Baureno District, Bojonegoro Regency ?; (2) What is the result of Islamic counseling with fasting therapy in controlling teenage anger in Ketawang Hamlet, Baureno Village, Kecamatan Baureno, Bojonegoro Regency?

In order to answer the above problems, this study uses qualitative research methods with comparative descriptive analysis, by comparing theoretical perspectives which include 5 steps, namely: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment / therapy, evaluation and follow. In the counseling process, the counselor provides three stages of treatment, namely fasting therapy as self-monitoring, giving the task of taking daily notes, and controlling emotions by implanting positive thoughts so that the stimulus that appears will be good. The final result of this counseling process is a change in behavior in the counselee. Such changes such as the counselee did not say dirty, the counselee did not shout at the counselee's mother. And counselee mothers exemplify positive behavior and have an impact on child change.

Keywords: Islamic Counseling, Sunnah Fasting Therapy, Controlling Anger, Teenagers.

## الملخص

دياه ارفيانا راهايو (B03216005) الاستشارة الإسلامية مع العلاج بالصيام في السيطرة على غضب المراهقين في كيتوانج هاملت ، قرية بورينو ، مقاطعة بورينو ، مدينة بوجانغارا

يركز هذا البحث على: (1) كيف تتم عملية الاستشارة الإسلامية مع العلاج السريع في السيطرة على غضب المراهقين في قرية كيتوانج ، قرية بورينو ، مقاطعة بورينو ، بوجونيجورو ريجنسي؟ بوجونيجورو ريجنسي؟ بورينو ، بوجونيجورو ريجنسي؟ من أجل الإجابة عن المشكلات المذكورة أعلاه ، تستخدم هذه الدراسة طرق البحث النوعي مع التحليل الوصفي المقارن ، مقارنة المنظورات النظرية التي تشمل 5 خطوات: تحديد المشكلة ، التشخيص ، التشخيص ، العلاج / العلاج ، التقييم والمتابعة. في عملية الاستشارة ، يقدم المستشار ثلاث مراحل من العلاج ، وهي العلاج بالصيام كمراقبة ذاتية ، وإعطاء مهمة تدوين الملاحظات يوميًا ، والسيطرة على العواطف من خلال غرس الأفكار الإيجابية بحيث تكون الحوافز التي تظهر جيدة. النتيجة النهائية لعملية الاستشارة هذه هي تغيير السلوك في المحامي. مثل هذه التغييرات مثل المحامي لم يقل القدرة ، ولم يصرخ المحامي على والده المحامي. وتجسد الأمهات المحاضرات السلوك الإيجابي ويكون لهما تأثير على تغيير الطفل.

الكلمات المفتاحية: الاستشارة الإسلامية ، علاج صيام السنة ، السيطرة على الغضب ، المراهقين.



# DAFTAR ISI

<b>COVER (SAMPUL)</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO</b>	<b>xi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>xii</b>

## **BAB I : PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Konsep	12
1. Konseling Islam	12
2. Terapi Puasa	13
3. Kemarahan	13

## **BAB II : Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja.**

### **A. Kajian Teoritik**

1. Konseling Islam	15
a. Pengertian Konseling Islam	15
b. Tujuan Konseling Islam	16
c. Fungsi Konseling Islam	18
d. Langkah-Langkah Konseling Islam	29
2. Terapi Puasa	20
a. Pengertian Terapi Puasa	20
b. Tujuan Puasa	22
c. Manfaat Puasa	24

d. Macam-Macam Puasa.....	24
e. Syarat Puasa.....	25
f. Hikmah Puasa.....	26
3. Kemarahan.....	29
a. Pengertian Marah.....	29
b. Ciri-Ciri Emosi Marah.....	30
c. Aspek-Aspek Marah.....	31
d. Penyebab Marah.....	32
e. Macam-Macam Pengungkapan Marah.....	34
4. Remaja.....	35
a. Pengertian Remaja.....	35
b. Fase Perkembangan Remaja.....	35
5. Koseling Islam Dengan Terapi Puasa Sunnah Dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja.....	37
B. Penelitian Terdahulu.....	38

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	42
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	42
2. Sasaran dan Lokasi.....	43
3. Jenis dan Sumber Data.....	43
4. Tahap-Tahap Penelitian.....	45
5. Teknik Pengumpulan Data.....	46
6. Teknik Analisis Data.....	48
7. Teknik Keabsahan Data.....	49
8. Sistematika Pembahasan.....	50

### **BAB IV : ANALISIS DATA**

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian.....	52
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	52
2. Deskripsi Konselor dan Konseli.....	54
3. Deskripsi Masalah.....	58
B. Penyajian Data.....	64

1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi Puasa Sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.....	64
a. Identifikasi Masalah.....	64
b. Diagnosis.....	67
c. Prognosis.....	68
d. Treatment/Terapi.....	68
e. Evaluasi dan <i>Follow Up</i> .....	73
2. Deskripsi Hasil Akhir Konseling Islam dengan Terapi Puasa Sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.....	77
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	78
1. Perspektif Teori.....	78
2. Perspektif Islam.....	85

## **BAB V : PENUTUP**

A. KESIMPULAN.....	87
B. SARAN.....	88
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	88

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>90</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>93</b>
----------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

4.1 Batas wilayah Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.....	53
4.2 Jumlah Penduduk Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.....	53

4.3 Hasil Catatan Perilaku Konseli sebelum Konseling.....	62
4.4 Hasil Catatan Perilaku Konseli sesudah Konseling.....	76
4.4 Perbandingan data teori dengan data lapangan.....	79
4.5 Perbedaan Perilaku Konseli dan Sesudah.....	84
5.1 Gambar konseli di warkop.....	93
5.2 Gamabar Rumah Konseli.....	93

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Di era modernisasi ini fenomena marah menjadi bagian penting yang membentuk respon emosional pada sebagian besar perilaku tindak kriminal. Sifat emosioanal remaja yang masih dalam proses menuju stabil memungkinkan remaja untuk bentrok atau mengalami pertentangan pendapat dengan orang lain, sehingga dapat menyebabkan permasalahanya yang cukup besar bagi remaja tersebut. Emosi yaitu sebuah perasaan yang ada di dalam diri manusia ataupun seseorang dalam suatu kondisi tertentu dengan melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas, dari bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar dan lainnya. Dari sudut mental sendiri dimana keadaan cemas, senang, marah yang ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya mendapat dorongan untuk menuju bentuk nyata dari sebuah perilaku.<sup>1</sup>

Emosi biasanya diwujudkan dengan melalui bentuk-bentuk seperti halnya sedih, marah, senang, terkejut, malu dan sebagainya. Emosi muncul dari reaksi yang mendapatkan respon sesuai yang dirasakan oleh seseorang. Emosi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, namun secara umum penyebab emosi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab timbulnya emosi berasal dari diri sendiri seperti perasaan kecewa terhadap diri sendiri dan sekitarnya,

---

<sup>1</sup>M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologi tentang Emosi Manusia dalam Al-Quran*, (jakarta: Erlangga, 2002), hal. 16

perasaan sedih karena kurang kasih sayang dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal penyebab timbulnya emosi berasal dari luar seperti perlakuan dari orang sekitar yang memperlakukan seseorang yang sudah dewasa seperti anak kecil, lingkungan keluarga dan sekolah yang terlalu sering menyalahkan seseorang dan sebagainya. Sedangkan emosi yang dimunculkan pada konseli ini berbentuk marah.<sup>2</sup>

Marah adalah suatu emosi yang terentang mulai dari iritabilitas sampai agresivitas yang dialami oleh semua orang. Biasanya kemarahan adalah reaksi terhadap stimulus yang tidak menyenangkan atau mengancam. Pengungkapan kemarahan dengan langsung dan konstruktif pada waktu terjadi akan melegakan individu dan membantu orang lain untuk dapat mengerti perasaan yang sebenarnya. Namun demikian, faktor budaya perlu dipertimbangkan sehingga keuntungan kedua belah pihak dapat tercapai.<sup>3</sup> Marah adalah suatu pola perilaku yang dirancang untuk mengingatkan, menghentikan perilaku mengancam seseorang. Sebagian besar orang timbul rasa marah karena “apa yang telah terjadi pada seseorang”. Ahli psikologi menunjukkan bahwa orang yang marah sangat mungkin melakukan kesalahan karena kemarahan menyebabkan kehilangan kemampuan pengendalian diri. Marah sendiri dalam bahasa arab yaitu ghadhab (غضب). Kata ghadhab berasal dari kata ghadhiba yagdhibu ghadahaban yang berarti marah.<sup>4</sup> Marah berarti jengkel, muak dan sangat tidak senang karena diri diperlakukan tidak sepatasnya.

---

<sup>2</sup>EB Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2000), hal. 43.

<sup>3</sup>Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2011 ), hal. 113

<sup>4</sup>Adib Bisri dan Munawwair A. Fatah, *al-Bisri Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1999), hlm. 542.

Marah-marah sebagai kata kerja yang berarti berkali-kali marah: mengeluarkan kata-kata atau menunjukkan sikap sebagai pelampiasan marah.<sup>5</sup>

Rasulullah SAW. bersabda :

حَدَّثَنِي بْنُ يُونُسَ، أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ هُوَ ابْنُ عِيَّاشٍ، عَنْ أَبِي حَصِينٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ (رواه البخاري)

Artinya: “Ibnu Yusuf memberitahu saya, Abu Bakar mengatakan kepada kami bahwa dia adalah Ibnu Abbas, dari Abu Hassin, dari Abu Sholih, dari Abu Hurairata *radhiyallahu ‘anhu* berkata, seorang lelaki berkata kepada Nabi *Shallallahu ‘alaihi wasallam*, “Berilah aku wasiat.” Beliau menjawab, “*janganlah engkau marah*”. Lelaki itu mengulang-ulang permintaanya, (namun) Nabi *Shallallahu ‘alaihi wasallam* (selalu) menjawab, “*janganlah engkau marah*”. (HR. Bukhori)<sup>6</sup>

Maksud kata marah dari hadist diatas yakni menahan diri ketika ada sebab yang membuat kita marah, sampai kita tidak marah, jangan sampai melakukan kelanjutan dari marah, jika ada yang mau

---

<sup>5</sup>Em Zulfajri dan Ratu Aprilia Sanajaya, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (T. tmp ifa Publisher, T. thn), hlm. 550.

<sup>6</sup>Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah A Bukhoril Jakfi, *Shohih Bukhori, Jami’ah* (Damaskus, Syarah Wataqliq Mustofa Dibul Bagha Ustadul Hadis Waulumihi Fi Kuliyah Syari’ah, 1422)

marah, maka kita katakan “Bersabarlah, tahanlah diri terlebih dahulu. Apabila saat kita marah, maka kita harus menahan marah itu dengan berkata pada diri kita sendiri bahwa bersabar, tahanlah marah jangan sampai keluar.

Kematangan emosi terjadi pada setiap fase-fase perkembangan individu, seperti pada anak-anak, remaja, dewasa..Ledakan marah pada anak akan mengalami kekhawatiran dan perasaan kecewa, biasanya di munculkan dengan tangisan. Keadaan lingkungan yang menyebabkan tingginya emosi, karena penyesuaian diri pada setiap sesuatu yang menjadikan anak kesusahan. Masa remaja adalah suatu periode perkembangan manusia dimana masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang meliputi biologis, psikologis, atau sosial. Pola emosi pada remaja terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat dan kususny pada pengendalian diri individu. Remaja tidak lagi mengungkapkan marah dengan cara gerakan marah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, iri pada teman dan sebagainya. Kebanyakan pada masa remaja, lebih suka memendam amarah daripada harus meluapkan, sehingga banyak remaja yang emosinya meninggi dan menjadi berontak.Pada usia remaja dianggap sebagai tahap dimana kemampuan fisik dan intelektual untuk mencapai kematangan. Periode ini merupakan tahap puncak dari kondisi fisik, sehingga seorang remaja pada



tahap ini diberi tanggung jawab sebagaimana layaknya orang dewasa.<sup>7</sup>

Terkait dengan permasalahan tersebut, terdapat fenomena dimana ada seorang remaja di dusun Ketawang desa Baureno kecamatan Baureno kabupaten Bojonegoro berusia 18 tahun. Dia sering memunculkan perilaku emosi negatif. Remaja tersebut seringkali dimanja saat di rumah. Setiap apa yang diinginkan selalu di penuhi oleh orang tuanya. Orang tuanya pun sangat menuntut anaknya untuk selalu juara dan harus nurut dengan perintah orang tuanya. Remaja ini anak bungsu dari 2 bersaudara. Remaja ini kurang perhatian dari ayahnya, ayahnya sibuk bekerja di balai desa, hanya ibunya yang mengamati perkembangan anaknya di rumah. Si anak ini sering sekali main di luar, padahal ibunya selalu memarahi, tetapi anak ini tetap selalu melakukan. Ibunya memenuhi keinginan anaknya, agar si anak tersebut mau di rumah dan tidak main di luar. Namun cara yang ibunya lakukan malah membikin anak ini selalu ingin dituruti. Remaja ini sering meminta uang untuk di buat pergi ke warkop dan bermain *game online* bersama teman-temannya. Jika dia pulang dan meminta uang kepada ibunya dan ibunya tidak memberi, maka anak ini akan memperlihatkan kemarahannya. Anak ini akan membanting barang yang berada disekitarnya dan membentak-bentak ibunya. Remaja tersebut sering mengatakan kata-kata kotor kepada ibunya.

Remaja ini dulunya selalu menuruti keinginan ibunya dan tidak pernah membantah, namun semenjak

---

<sup>7</sup> Aliah B Purwanakia Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam: Menyikap Kehidupan Manusia* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 112

dia ikut perguruan pencak silat perilakunya berubah. Dia lebih sering keluar malam dan pulang paginya, terkadang remaja ini dibela sama neneknya karena, si nenek tidak tega melihat cucunya di marahi sama ibunya. Remaja ini memunculkan perilaku marah hanya kepada ibunya karena ibunya yang selalu memarahi saat dia melawan ibunya. Pernah juga dia memecahkan kaca almari sebagai bentuk kemarahannya, karena dia keluar malam.<sup>8</sup>

Perilaku marah yang dimunculkan oleh konseli kepada ibunya disebabkan karena keinginan konseli tidak dipenuhi. Kata-kata yang sering di lontarkan yang sampai menyakiti hati ibunya yakni “jancuk aku jalog duwit gak diwenahi (jancuk aku minta uang tidak diberi)”. Saat anaknya membentak-bentak ibunya, sang ibu pernah melontarkan perkataan “tidak punya anak seperti kamu tidak apa-apa masih ada anak yang lain yang nurut sama ibu”. Luapan emosi yang ibu ungkapkan karena bentuk marah yang sudah tidak terkontrol lagi, sehingga ibunya mengeluarkan perkataan yang tidak seharusnya di bicarakan.<sup>9</sup>

Berdasarkan fenomena diatas salah satu terapi yang dapat meminimalisir atau menangani perilaku marah adalah Konseling islam dengan Terapi puasa Sunnah yang bisa membantu konseli dalam mengendalikan kemarahannya. Konseling islam merupakan salah satu pemecahan yang arif, sebab dalam konseling Islam itu menitik beratkan pemecahan masalah dari aspek psikologi melalui terapi Al Qur'an dan ilmu-ilmu keislaman. Konseling islam sebagai proses pemberian

---

<sup>8</sup>Hasil wawancara dengan konseli tanggal 4 September 2019

<sup>9</sup>Hasil wawancara dengan ibu konseli tanggal 4 September 2019

bantuan kepada individu agar menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan agamanya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kehidupan di dunia dan akhirat.<sup>10</sup> upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan kembali pada fitrah-iman dengan cara memberdayakan fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) mempelajari, melaksanakan tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu berkembang, berfungsi dengan baik.<sup>11</sup>

Agama berperan penting dalam perkembangan jiwa manusia, dimana seseorang yang mendekat kepada Allah SWT, maka Allah akan mempermudah segala urusannya. Sebaliknya apabila seseorang semakin menjauh dari Allah SWT, maka Allah akan mempersulit urusannya dan seseorang tersebut tidak akan mendapatkan ketentraman batin.<sup>12</sup> Salah satu cara mendekat dengan Allah yakni dengan berpuasa. Sebab dengan puasa, tubuh menjadi sehat termasuk lambungnya. Antara pikiran dan lambung manusia itu terdapat timbal balik berupa hubungan yang saling mempengaruhi.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup>Siti Maemunah, Bimbingan Konseling Islam dalam Mengantisipasi Kekerasan Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Nusantara Weru Cirebon, *Jurnal Psikologi*, 2008,hal. 18

<sup>11</sup>Anwar Suntoyo, *Bimbingan & Koseling islam (Teori dan praktik)*, (yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 207

<sup>12</sup>Zakia Drajat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung agung 1982),hal.79

<sup>13</sup>Ahmad Syarifuddin, *Puasa menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: gema insani, 2003),hal. 209

Puasa dapat dimaknai sebagai menahan diri dari nafsu secara keseluruhan, disini meliputi makan, minum, maupun syahwat. Banyak yang mendefinisikan puasa dari berbagai arah lahiriah dan batiniah. Puasa secara lahiriyah yaitu, menahan nafsu makan dan minum maupun nafsu seksual. Sedangkan puasa secara batiniah yaitu, menahan hati untuk tidak berbuat buruk seperti ghibah, su'udzon, hasud, marah dan lain-lain. Puasa sendiri ada dua yaitu, puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib yaitu puasa yang bilamana dikerjakan akan mendapat pahala dan bilamana ditinggalkan akan mendapat dosa contohnya puasa ramadhan. Puasa sunnah yaitu puasabilamana dikerjakan mendapat pahala dan bilamana tidak dikerjakan tidak apa-apa contohnya puasa senin kamis, puasa Daud dan lain-lain.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil puasa sunnah senin dan kamis. Puasa senin kamis, ialah ibadah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Puasa senin kamis ini mempunyai makna yaitu puasa sunnah yang dilakukan pada hari senin dan hari kamis, dan Rasulullah SAW suka melaksanakan puasa pada kedua hari tersebut, dengan alasan bahwa pada hari senin dan kamis seluruh amal akan diangkat, beliau ingin ketika amalnya diangkat dihadapan Allah SWT dalam keadaan puasa. Peneliti mengambil puasa pada hari senin dan kamis ini gunanya untuk mengontrol diri konseli dan mengukur tingkat kemarahan saat berpuasa dan tidak puasa, sehingga peneliti tahu dan melatih konseli untuk berpuasa dalam mengendalikan marah.

Rasulullah SAW bersabda, :

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى قَالَ : حَدَّثَنَا أَبُو عَاصِمٍ, عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ  
رِفَاعَةَ, عَنْ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ, عَنْ أَبِيهِ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ  
النَّبِيُّ عَنْ قَالَ : تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ كُلُّ اثْنَيْنِ وَخَمْسٍ. فَأَحِبُّ أَنْ  
يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ (احمد والترمذی)

Artinya: “Muhammad Bin Yahya memberitahu kami, Abu Asim memberitahu kami, dari Muhammad Bin Rifaah, dari Suhail Bin Abi Sholih, dari Bapakny, dari Abu Hurairata RA, bahwa Nabi SAW bersabda, seluruh amal perbuatan itu diangkat pada hari senin dan kamis, maka aku ingin, saat amalku diangkat, aku sedang puasa.” (HR. Tirmidzi.)<sup>14</sup>

Puasa senin dan kamis ini melatih untuk menghindarkan dari perbuatan dosa dan melatih kesabaran. Pada saat berpuasa, seseorang akan memerangi hal-hal yang buruk, sehingga setelah berpuasa emosi yang ada dalam diri akan menjadi bersih. Puasa senin dan kamis ini bisa meningkatkan amal kita serta kita bisa lebih dekat dengan Allah dan lebih bertaqwa. Kekuatan internal yang diperoleh saat berpuasa yang menjadi mekanisme kontrol diri untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan atau ditinggalkan.

Berpuasa itu merasakan keadaan dimana harus menahan keinginan untuk melakukan hal-hal yang biasa dilakukan. Seperti makan, gosip, atau ekspresi marah

<sup>14</sup>

Muhammad ibnu isa bin surat bin musa bin dhokhak, tirmidzi, abu isa, sunan tirmidzi (mesir, Sirkah Maktabatun Wamuthobaatul mustofa albabul khali, jilid 8, 1975) hal. 113

lainnya. Saat berpuasa kita diajari untuk menahan hawa nafsu. Di dalam hawa nafsu sendiri terdapat yang namanya emosi. Saat proses menahan diri itu pun dapat menyebabkan perasaan kesal, atau tidak sabar, namun dengan berpuasa kita dilatih untuk bisa mengendalikan diri. Berpuasa sendiri sebagai upaya untuk menghilangkan hal-hal negatif seperti halnya marah. Berpuasa bisa mengukur kemampuan untuk mengendalikan amarah yang ada dalam diri. Semakin sering berpuasa maka semakin lebih baik dan membuat menjadi terbiasa.

Puas dapat mengendalikan diri, karena apabila seseorang tidak mampu mengatasi dorongan dan kebutuhan dengan baik, maka seseorang itu akan mengalami kesulitan. Misalnya melanggar kaidah-kaidah agama, ketentuan hukum, merugikan diri sendiri, bahkan lebih dari itu dapat menimbulkan bencana perkelahian. Ukuran kemampuan pengendalian diri seseorang tergantung dengan nafsu. Seseorang yang mampu mengendalikan nafsu, ia juga tidak bisa mengendalikan hati dan akalnya<sup>15</sup>. Semua itu membuat seseorang senantiasa melakukan berbagai latihan agar bisa mengendalikan amarah. Puasa merupakan salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk mengendalikan amarah.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diberi judul **“Konseling Islam dengan Terapi Puasa Sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro”**

---

<sup>15</sup>Edy A. Effendi, *Ribuan Hikmah Puasa* (Jakarta: Puspa Swara, 1997), hal.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Bagaimana Proses Konseling Islam dengan Terapi Puasa Sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro?
2. Bagaimana Hasil Terapi Puasa Sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mendeskripsikan proses konseling islam dengan terapi puasa sunnah dalam mengendalikan kemarahan remaja di DusunKetawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.
2. Menjelaskan hasil akhir konseling islam dengan terapi puasa sunnah dalam mengendalikan kemarahan remaja Di DusunKetawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya manfaat dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis dan praktis dapat peneliti uraikan sebagai berikut :

1. Segi teoritis :
  - a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneiti dalam konseling islam tentang terapi puasa sunnah dalam mengendalikan kemarahan remaja Di DusunKetawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

- b. Untuk memperkuat masalah yang berada Di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro bahwa konseling islam mempunyai peranan dalam mengatasi permasalahan seseorang.
2. Segi praktis :
    - a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja dalam mengendalikan kemarahan serta memperbaiki perilaku yang lebih baik.
    - b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu terapi yang efektif dalam mengendalikan kemarahan remaja.

#### **E. Definisi Konsep**

Untuk menghindari kesalah pahaman terhadap judul, serta memudahkan pembaca memahaminya, maka perlu penjelasan beberapa istilah yang terdapat dalam judul skripsi. Adapun rincian dari judul adalah :

##### **1. Konseling islam**

Konseling islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah dan sistematis kepada setiap individu, agar individu tersebut dapat mengembangkan potensi atau fitrah dengan agama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menggunakan nilai-nilai yang ada dalam Al-Qur'an dan Hadist untuk dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.<sup>16</sup> Kelemahan dalam diri manusia bukan untuk disesali secara terus menerus dan sebaliknya kekuatan yang ada pada diri manusia bukan membuatnya menjadi lupadiri, tujuan konseling islam yaitu untuk mengarahkan dan mendorong konseli untuk selalu bertawakkal atau berserah diri kepada Allah

---

<sup>16</sup>Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah 2013), hal. 23



SWT sekaligus memohon petunjuk dan pertolongan-Nya agar setiap permasalahan yang di alami bisa terselesaikan.

## 2. Terapi Puasa

Terapi adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui konseling islam dengan menggunakan terapi puasa.

Puasa dapat dimaknai sebagai menahan diri dari nafsu secara keseluruhan, disini meliputi makan, minum, maupun syahwat. Banyak yang mendefinisikan puasa dari berbagai arah lahiriah dan batiniyah. Puasa secara lahiriyah yaitu, menahan nafsu makan dan minum maupun nafsu seksual. Sedangkan puasa secara batiniyah yaitu, menahan hati untuk tidak berbuat buruk seperti ghibah, su'udzon, hasud dan lain-lain.<sup>17</sup>

Puasa sunnah adalah puasa yang hukumnya sunnah, yakni apabila dilakukan mendapat pahala dan apabila ditinggalkan tidak mendapat dosa.<sup>18</sup>

## 3. Kemarahan

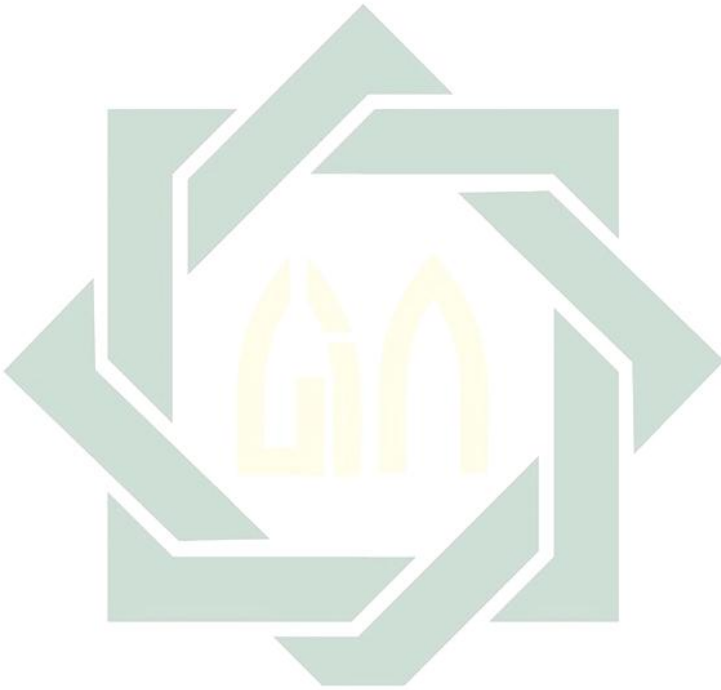
Marah adalah suatu pola perilaku yang dirancang untuk mengingatkan pengganggu untuk menghentikan perilaku mengancam mereka. Meskipun sebagian besar orang timbul rasa marah karena “apa yang telah terjadi pada seseorang”. Ahli psikologi menunjukkan bahwa orang yang marah sangat mungkin melakukan kesalahan karena kemarahan menyebabkan kehilangan kemampuan pengendalian diri dan penilaian obyektif. Menurut Dr. Sarlito Wirawan Sarwono, marah

---

<sup>17</sup> Abdul Wahid, *Rahasia Dan Keutamaan Puasa Sunnah* (Yogyakarta: Muezza, 2019), hal. 5

<sup>18</sup> ibid

adalah emosi yang timbul akibat sesuatu yang menjengkelkan.<sup>19</sup>



---

<sup>19</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), hal.53.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Kajian Teoritik

##### 1. Konseling Islam

###### a) Pengertian Konseling Islam

Konseling islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Konseling islam menurut samsul munir amin adalah proses pemberian bantuan yang terarah dan sistematis kepada setiap individu, agar individu tersebut dapat mengembangkan potensi atau fitrah dengan agama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menggunakan nilai-nilai yang ada dalam Al-Qur'an dan Hadist untuk dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist.<sup>20</sup> Konseling islam menurut H.M. Arifin adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan baik lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupan di masa kini dan dimasa mendatang.<sup>21</sup>

Menurut Ahmad Mubarak, konseling islam adalah seorang konselor menyuruh konseli untuk melakukan perbuatan baik yang jelas-jelas dikerjakan oleh konseli.<sup>22</sup> Dari berbagai pengertian

---

<sup>20</sup>Samsul Munir, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah 2013), hal. 23

<sup>21</sup> M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama* (Jakarta: Golden Te rayon Press, 1994), hal. 28

<sup>22</sup>Ahmad Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsiy Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000), hal. 79

di atas dapat disimpulkan konseling islam adalah suatu pemberian bantuan dari konselor kepada konseli dalam mengatasi permasalahannya dan mengembangkan potensi pada diri konseli dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist agar konseli bisa lebih baik.

b) Tujuan Konseling Islam

Dalam perkembangan dan kehidupan manusia berbagai pelayanan di ciptakan, masing-masing pelayanan sangatlah bermanfaat untuk memperlancar dan memberikan dampak positif. Konseling islam membantu seorang individu dalam menangani suatu permasalahan yang di hadapi serta membantu mengembangkan potensi positif yang dimiliki individu tersebut. Adapun secara singkat tujuan konseling islam sebagai berikut :

1) Tujuan umum

Seorang konselor membantu konseli untuk mengenali potensi yang ada dalam dirinya dalam mengambil suatu keputusan, untuk mengetahui suatu perbuatan yang di pandang baik bagi semua orang yang berguna bagi dunia dan akhirat.

2) Tujuan khusus

- a. Untuk membantu konseli mengatasi permasalahan
- b. Untuk membantu konseli agar tidak mempunyai masalah
- c. Untuk membantu konseli mengembangkan situasi dan kondisi yang sudah baik, agar bisa tetap baik,

sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.<sup>23</sup>

Menurut Syamsu Yusuf tujuan konseling islam adalah membantu individu agar memiliki sikap, kesadaran, pemahaman, atau perilaku sebagai berikut :

- 1) Memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk hamba Allah.
- 2) Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah Allah.
- 3) Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri secara sehat.
- 4) Memiliki kebiasaan yang sehat dalam cara makan, tidur, dan menggunakan waktu luang. Bagi yang sudah berkeluarga seyogyanya menciptakan iklim kehidupan keluarga yang fungsional
- 5) Mememiliki komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama dengan sebaik-baiknya.
- 6) Memiliki sikap dan kebiasaan belajar atau bekerja yang positif
- 7) Memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah atau sabar.

---

<sup>23</sup>Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Dan Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara, 2000), hal. 9

- 8) Memahami faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah atau stress.
- 9) Mampu mengubah persepsi atau minat
- 10) Mampu mengambil hikmah dari musibah yang dialami
- 11) Mampu mengontrol emosi dan berusaha meredamnya dengan intropeksi diri.

Dengan demikian, tujuan konseling islam tidak hanya diarahkan pada pemecahan masalah dari konseli, melainkan juga ada indikator yang lebih konkrit bagi konseli yang sehat.<sup>24</sup>

c) Fungsi Konseling Islam

Fungsi konseling islam sebagai berikut :

- 1) Fungsi preventif; yaitu membantu individu untuk mencegah terjadinya masalah dalam dirinya.
- 2) Fungsi kuratif; yaitu membantu individu dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang dialami.
- 3) Fungsi preventif; yaitu membantu individu untuk memelihara dan menjaga situasi dan kondisi yang berawal tidak baik, terus menjadi baik dan sekarang menjadi tidak baik lagi
- 4) Fungsi development; yaitu membantu konseli untuk mengembangkan situasi dan kondisi dimana kondisi tidak baik

---

<sup>24</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam* (Depok: PT. Kharisma Putra Utama), hal. 11-

menjadi baik, sehingga memungkinkan menjadi munculnya masalah kembali.

d) Langkah-langkah Konseling Islam

Adapun langkah-langkah konseling islam sebagai berikut :

1) Langkah Identifikasi Masalah

Langkah ini adalah dimana konselor mengenali masalah serta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini konselor mencatat semua permasalahan yang ada, kemudian konselor memilah mana masalah yang harus diatasi terlebih dahulu.

2) Langkah Diagnosa

Langkah ini bertujuan untuk menetapkan suatu masalah berlandaskan dengan latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatannya yaitu mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus. Kemudian apabila sudah terkumpul bisa di tetapkan masalahnya serta latar belakangnya.

3) Langkah Prognosa

Langkah ini bertujuan untuk menetapkan terapi untuk masalah tersebut sesuai dengan langkah diagnosa. Setelah di tetapkan diagnosa masalah, maka konselor bisa menetapkan terapi yang cocok untuk masalah yang dihadapi konseli.

4) Langkah Terapi

Langkah ini adalah pemberian terapi sesuai dengan yang ditetapkan pada

tahap prognosa. Konselor memberikan terapi kepada konseli.

5) Langkah Evaluasi Dan Follow Up

Langkah ini bertujuan untuk menilai dan mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan mencapai hasilnya. Dalam *follow up* (tindak lanjut) dilihat dari perkembangannya dalam jangka waktu panjang.<sup>25</sup>

## 2. Terapi Puasa

### a. Pengertian Terapi Puasa

Terapi adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui konseling islam dengan menggunakan terapi puasa. *Therapy* (dalam bahasa inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab terapi sepadan dengan *al-istisyfa* yang berasal dari kata “*syafa-yasfi-syifa*” yang artinya menyembuhkan. terapi juga dapat diartikan sebagai upaya dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi oleh konseli dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan mengembangkan kondisi konseli agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang profesional.<sup>26</sup> Menurut Hamdan Bakran Adz-Dzaki, terapi adalah suatu pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, penyembuhan dengan cara teknik khusus pada penyakit mental maupun penyembuhan lewat

---

<sup>25</sup>I. Djumhur Ulama, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung: CV ilmu, 1975)hal. 104-106

<sup>26</sup>M. Sholihin, *Terapi Sufistik* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hal. 32-33.



keyakinan agama.<sup>27</sup> Menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).<sup>28</sup> Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi adalah suatu proses penyembuhan atau pengobatan lewat keyakinan agama yang dilakukan oleh seseorang yang sakit dengan cara diskusi dengan orang yang lebih pintar mengenai hal tersebut.

Menurut bahasa berarti “menahan diri”. Menurut syara’ ialah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya dari mulai terbit waktu fajar hingga terbenam matahari, karena perintah Allah semata-mata, dengan disertai niat dan syarat-syarat tertentu.<sup>29</sup> Puasa terdapat dua makna yakni, secara bahasa dan secara istilah. Puasa dilihat dari segi bahasa artinya imsak yaitu menahan artinya mencegah dari sesuatu. Jadi puasa secara bahasa artinya sesuatu yang sifatnya menahan dan mencegah sesuatu apapun, termasuk makan, minum, hawa nafsu dari terbitnya fajar hingga tenggelamnya matahari, karena perintah Allah semata-mata, serta disertai niat dan syarat-syarat tertentu. Pengertian puasa secara terminologi adalah upaya menahan dan mencegah diri dari hal-hal yang mubah berupa : makan, minum dan hawa nafsu sejak waktu fajar sampai terbenamnya

---

<sup>27</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), hal. 228

<sup>28</sup> J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Trans. Kartini Kartono (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 507.

<sup>29</sup> Mo. Rifa’I, *Fikih Islam Lengkap* (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1978), hal. 322

matahari yang semuanya dilakukan dalam rangka beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah Swt.<sup>30</sup> Dari beberapa pengertian puasa dapat disimpulkan puasa adalah suatu upaya dalam mencegah dan menahan diri dari makan, minum, hawa nafsu dari terbitnya fajar hingga tenggelamnya matahari.

Puasa sunnah adalah puasa yang hukumnya sunnah, yakni apabila dilakukan mendapat pahala dan apabila ditinggalkan tidak mendapat dosa.<sup>31</sup> Puasa merupakan salah satu latihan dan didikan bagi jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik.

Puasa senin kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Puasa senin kamis itu merupakan amalan sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. selama hidupnya, Rasulullah tidak pernah meninggalkannya. Hal itu disebabkan banyaknya keutamaan yang terdapat dalam puasa tersebut.

#### b. Tujuan Puasa

Puasa merupakan pendidikan dan pelurusan jiwa dan penyembuhan bagi berbagai penyakit jiwa dalam tubuh. Di tinjau dari segi ilmiah puasa dapat memberikan kesehatan jasmani dan rohani. Segala sesuatu yang diperintahkan Allah SWT. manfaat dan tujuan tersendiri. Hakikatnya semua yang dilakukan oleh manusia semata-mata untuk menyembah dan mendekat diri pada Allah SWT. adapun tujuan puasa menurut beberapa ahli.

---

<sup>30</sup> Abdul Wahid, *Rahasia dan Keutamaan Puasa Sunnah* (Yogyakarta: Mueeza, 2019), hal. 6

<sup>31</sup> *ibid*, hal. 5

Menurut kaysan menjelaskan tujuan puasa adalah menahan nafsu dari syahwat, sehingga mampu menghadapi sesuatu yang menjadi kebahagiaan tersendiri, mematahkan hawa nafsu pada diri seseorang.<sup>32</sup>

Selain itu Ahmad Azhar Basyir mengungkapkan tujuan puasa sebagai berikut :

1. Aspek kejiwaan

Di dalam Al-Qu'an sudah di jelaskan bahwa tujuan puasa adalah untuk menjadikan seseorang berjiwa taqwa. Taqwa adalah menjaga diri dengan cara taat dan menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Orang bisa taat dengan Allah apabila jiwanya kuat akan perintah Allah.tidak menuruti kemauan hawa nafsu.<sup>33</sup>

2. Aspek kemasyarakatan

Apabila orang merasa lapar pada waktu puasa akan terketuk hati dan ingatnya kepada orang fakir miskin. Dalam suatu riwayat ketika nabi yusuf diberi kekuasaan atas gudang makanan di mesir, ia banyak berpuasa. Saat Nabi Yusuf ditanya mengapa kamu berpuasa padahal kekuasaan jatuh ditanganya.Nabi Yusuf menjawab apabila saya selalu kenyang, saya takut lupa kepada perasaan lapar yang diderita orang fakir.

3. Aspek jasmani

---

<sup>32</sup> Ahmad Tubagus Kaysan, *Dahsyatnya dibalik Puasa Senin dan Kamis*(Yogyakarta: Multipress, 2010), hal. 7

<sup>33</sup> Ahmad Azhar Basyir, *Filsafah Ibadah dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2003), hal. 103

Hadist riwayat Ibnu Majjah dan Ibnu Hibbah mengajarkan bahwa tempat pada manusia tidak ada yang lebih buruk dipenuhi daripada perutnya. Cukuplah orang makan sekedar dapat menegakkan punggungnya. Apabila harus diadakan pembagian, hendaknya sepertiga dari untuk minuman, dan sepertiga untuk makanan, dan sepertiga untuk nafasnya.

c. Manfaat Puasa

1. Puasa sebagai latihan bagi manusia untuk bersabar dalam menahan lapar, haus dan mencegah hawa nafsu. Sabar dalam menanggung beratnya dalam mendapatkan rezeki.
2. Manfaat psikis dalam berpuasa  
Puasa membuat manusia merasa berkecukupan meskipun ia sedang lapar. Puasa dapat menimbulkan perasaan belas kasihan kepada orang miskin, sehingga akan mendorongnya berbuat baik kepada mereka.
3. Manfaat medis dan terapiutik dari berbagai penyakit fisik  
Kesehatan manusia sangatlah besar pengaruhnya terhadap kesehatan jiwanya, sehingga timbul pameo yang terkenal, “Akal budi yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat”. Maksud dari kata tersebut adalah apabila di dalam tubuh kita sehat maka akal, pikiran, perbuatan yang terdapat dalam diri kita juga akan baik.<sup>34</sup>

d. Macam-Macam Puasa

---

<sup>34</sup>Agus Santoso, Yusria Ningsih Dkk, *Terapi Islam*(Surabaya: CV. Mitra Media Nusantara, 2013), hal.140

Macam-macam puasa ada 2 yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib adalah apabila seseorang mengerjakan puasa akan mendapat pahala dan apabila di tinggalkan maka akan mendapat dosa. Puasa sunnah yaitu apabila seseorang mengerjakan puasa akan mendapat pahala dan apabila tidak di kerjakan tidak apa-apa. Puasa wajib yakni puasa romadhon. Sedangkan puasa sunnah antara lain puasa senin kamis, puasa Daud, puasa tarwiyah, puasa asyura, puasa syakban, puasa di bulan haram (zulkaidah, zulhijah, muharram, rajab) dan lain-lain.

e. Syarat Puasa

1. Adapun syarat wajib puasa antara lain :

a) Islam

Orang yang tidak islam berarti tidak wajib puasa. Ketika di dunia, orang kafir tidak di tuntutan melakukan puasa karena puasanya tidak sah.

b) Baligh

Puasa tidak diwajibkan bagi anak kecil. Sedangkan bagi anak yang sudah tamyiz masih sah puasanya. Selain itu, dibawah tamyiz, tidak sah untuk berpuasa.

c) Berakal sehat

Orang yang gila, pingsan dan tidak sadarkan diri karena mabuk, maka tidak wajib puasa. Jika seseorang hilang kesadaran lalu sadar di siang hari dan ia dapati waktu siang tersebut walau hanya sekejap, maka puasanya sah. Kecuali ia tidak sadarkan diri seluruh siang(mulai dari shubuh hingga

tenggelamnya matahari), maka puasanya tidak sah.

d) Mampu mengerjakan puasa

Kemampuan yang di maksud disini adalah kemampuan syar'I dan fisik. Yang tidak mampu secara fisik seperti : orang yang sakit berat atau berada dalam usia senja atau sakitnya tidak kunjung sembuh, maka tidak wajib puasa. Sedangkan yang tidak mampu secara syar'I adalah orang islam untuk puasa seperti wanita haid dan nifas.<sup>35</sup>

2. syarat sah puasa sebagai berikut :

a) Islam

Orang yang tidak islam berarti tidak wajib puasa. Ketika di dunia, orang kafir tidak di tuntutan melakukan puasa karena puasanya tidak sah.

b) Tamyiz yaitu orang/anak yang dapat membedakan antara baik dan buruk. Bersikap tegas, tidak bersikap seperti anak kecil, tidak gila

c) Suci dari haid dan nifas. Wanita yang sedang haid dan nifas tidak sah melakukan puasa. Namun, wanita yang sedang haid dan nifas wajib mengqodo' puasa di hari lain. Sebanyak jumlah hari yang di tidak puasa.

d) Tidak di dalam hari-hari yang diharamkan puasa.<sup>36</sup>

f. Hikmah Puasa

---

<sup>35</sup>Muhammad Abduh Tuasikal, *Fikih Puasa*,(Yogyakarta: Rumsysho, 2019), hal. 7-8.

<sup>36</sup> Slamet Abiding, *Fiqih Ibadah*, (Bandung: CV. Pustaka setia, 1998), hal. 252-253.

Ketika seseorang menjalankan ibadah puasa sunnah, tentu saja orang tersebut akan mengalami sesuatu yang berbeda dengan puasa ramadhan. Biasanya orang-orang melakukan puasa secara bersamaan, namun pada saat puasa sunnah hanya orang-orang yang berkeinginan menjalankan puasa saja. Sudah jelas di dalam Al-Qur'an mengandung kebaikan, kemaslahatan, keberuntungan, manfaat, keindahan, keberkahan, dan segala hal yang positif. Begitu juga dengan setiap larangan dalam Al-Qur'an yang pastinya juga mengandung kerugian, kebinasaan, kehancuran, keburukan dan segala hal yang buruk lainnya. Hikmah puasa secara umum yaitu :

1) Menambah ketaqwaan kita

Di jelaskan dalam surat Al-Baqarah 2:183, yang intinya ibadah puasa tidak lain untuk menambah ketaqwaan yang ada pada diri kita sendiri. Jika kita bisa menjalankan ibadah puasa romadhon selama satu bulan, memang semua itu perlu latihan dalam menjalankannya. Bagi kita sendiri yang sudah beranjak dewasa, maka dengan menjalankan ibadah puasa sunnah ini juga mempunyai dampak positif, antara lain untuk menjaga kesehatan tubuh.

2) Mengantarkan pada kesuksesan hakiki

Ketaqwaan ini sudah pasti akan dinikmati oleh mereka yang menjalankan ibadah puasa. Ketaqwaan ini rupanya juga sebagai pengantar seseorang dalam mendapatkan kesuksesan atau keberhasilan. Secara kejiwaan saja, puasa dapat membentuk karakter yang terbiasa dengan kesabaran, memiliki kemauan kuat, mengajari dan membantu individu

mengenai bagaimana menguasai diri, serta bagaimana untuk dapat mewujudkan dan membentuk ketaqwaan yang kuat di dalam diri.

3) Meremajakan sel kulit

Ketika kita rutin berpuasa, maka metabolisme tubuh kita akan menjadi lebih baik. Karena saat tubuh kita di istirahatkan sel-sel tubuh justru mampu bekerja dengan lebih aktif lagi, termasuk sel-sel kulit. Metabolisme tubuh yang baik ini juga bisa membuat kulit menjadi kencang karena kinejanya yang lebih maksimal.

4) Mempertahankan akhlak

Jika orang yang rajin melakukan puasa sunnah, akan menjadi sosok yang begitu sempurna dalam segi karakter dan akhlaknya. Jangan sampai menganggap bahwa puasa hanya menahan diri dari apa yang membatalkan puasa saja. Bahkan orang yang berpuasa tersebut tidak akan diterima oleh Allah.

5) Dihapuskan dosanya

Setiap makhluk hidup pasti diselimuti oleh dosa. Dosa-dosa ini yang semakin menurunkan derajat seseorang. Namun dengan puasa sunnah, kita bisa mendapatkan penghapusan dosa.

6) Surga istimewa, yakni Ar-Rayyan

Bagi orang-orang yang rajin berpuasa akan disediakan pintu surga secara khusus. Pintu surga khusus tersebut adalah pintu surga Ar-Rayyan yang disediakan oleh Allah spesial untuk dimasuki orang-orang yang berpuasa.

7) Dijauhkan dari api neraka

Tak hanya aroma wangi surga saja yang dijanjikan sebagai pahala orang-orang yang



berpuasa. Mereka yang berpuasa juga di janjikan di jauhkan dari api neraka.

8) Doanya menjadi do'a yang mustajab

Apabila memiliki keinginan tertentu dalam hidup ini dan berharap keinginannya di kabulkan maka berpuasalah. Karena puasa ini dapat membantu sebagai jembatan bagi doa-doanya yang terkabulkan.

9) Menyehatkan tubuh

Puasa sunnah ini tidak hanya memiliki keutamaan dari segi ketawaan dan agama saja. Namun dari segi kesehatan juga mempunyai banyak manfaat yang bisa kita nikmati dengan rajin menjalankan puasa sunnah. Menurut dokter Alexis carrel. Dr. Carrel menyatakan bahwa puasa pada hakikatnya dapat memberikan efek yang begitu dahsyat bagi menyembuhkan berbagai penyakit.<sup>37</sup>

### 3. Kemarahan

a. Pengertian Marah

Menurut davidoff marah adalah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan yang nyata salah maupun tidak. Rasa marah merupakan emosi yang sangat sukar bagi setiap orang, baik dalam hal menerima ataupun untuk mengungkapkannya. Rasa marah menunjukkan bahwa suasana perasaan tersinggung oleh seseorang

---

<sup>37</sup> Abdul Wahid, *Rahasia dan Keutamaan Puasa Sunnah* (Yogyakarta: Mueeza, 2019), hal. 156-184

atau sesuatu yang tidak baik.<sup>38</sup>. Menurut albin marah adalah emosi yang sangat sukar bagi setiap orang, baik dalam hal menerima ataupun untuk mengungkapkannya.<sup>39</sup> Dari beberapa pengertian marah diatas dapat disimpulkan bahwa marah adalah suatu reaksi emosi yang timbul dari berbagai sebab seperti adanya ancaman, agresif, pengekangan diri, perkataan yang keluar, kekecewaan atau frustrasi yang sukar bagi seseorang baik dalam hal menerima atau mengungkapkannya.

#### b. Ciri-Ciri Emosi Marah

Menurut hamzah ciri-ciri yang dapat dilihat apabila seseorang marah, yaitu sebagai berikut :

- 1) Ciri pada wajah  
Berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergetar keras, timbul buih pada sudut mulut, bola mata memerah, hidung kembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali, serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik.
- 2) Ciri pada lidah  
Dengan munculnya lontaran kata yang berupa makian, cacian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan-ucapan keji yang membuat orang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya.
- 3) Ciri pada anggota tubuh

---

<sup>38</sup>Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*(Jakarta: PT. Bumi perkasa, 2012), hal. 74

<sup>39</sup>ibid

Terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh. Jika amarah tersebut tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahi, kesalahannya akan berbalik pada dirinya.

4) Ciri pada hati

Di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki (hasud), menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkan.<sup>40</sup>

c. Aspek aspek marah

Menurut Beck marah meliputi beberapa aspek yaitu sebagai berikut :

1). Aspek biologis

Respon fisiologis timbul karena adanya aktivitas sistem saraf otonomi yang bereaksi terhadap sekresi epinephrin tekanan darah meningkat, frekuensi denyut jantung meningkat, wajah memerah, pupil mata melebar, dan frekuensi pengeluaran urin meningkat.

2). Aspek emosional

Seseorang yang marah akan merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan, dan menuntut.

---

<sup>40</sup>Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi perkasa, 2012), hal. 75

### 3). Aspek intelektual

Sebagian besar pengalaman kehidupan seseorang melalui proses intelektual. Peran pancaindra sangat penting bagi lingkungan, selanjutnya diproses oleh intelektual sebagai sebuah pengalaman.

### 4). Aspek sosial

Emosi marah sering merangsang kemarahan dari orang lain, dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Sebagian besar seseorang menalurkan marah dengan menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain, sehingga orang lain merasa sakit hati. Proses tersebut dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari orang lain.

### 5). Aspek spiritual

Keyakinan, nilai, dan moral mempengaruhi ungkapan marah seseorang. Aspek tersebut mempengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan. Hal yang bertentangan dengan norma yang dimiliki dapat menimbulkan kemarahan dan dimanifestasikan dengan amoral dan rasa tidak berdosa.<sup>41</sup>

### d. Penyebab Marah

Menurut Purwanto dan Mulyono penyebab orang marah sebenarnya dapat datang dari luar maupun dari dalam diri orang tersebut. Secara garis

---

<sup>41</sup>Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Perkasa, 2012), hal.77.

besar penyebab marah terdiri atas faktor fisik dan faktor psikis.

### 1. Faktor fisik

Sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain sebagai berikut :

#### a) Kelelahan yang berlebihan

Misalnya perawat yang setiap hari merawat dan melayani pasien, jika istirahatnya kurang maka perawat akan mudah merasa lelah. Dalam kondisi seperti itu perawat akan mudah marah dan tersinggung.

#### b) Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah.

Misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, orang tersebut lebih mudah marah.

#### c) Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang.

Kita dapat melihat dan membuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sedang menstruasi, rasa marah adalah ciri khas utama.

### 2. Faktor psikis

Faktor psikis yang menimbulkan marah erat kaitanya dengan kepribadian seseorang. Terutama yang menyangkut dengan “self concept yang salah”. Self concept yang

salah dapat menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang.<sup>42</sup>

e. Macam-macam pengungkapan emosi marah

Spielberger mengatakan bahwa cara mengekspresikan marah tiap individu berbeda-beda yaitu sebagai berikut:

1). *Anger in*

Pengungkapan emosi marah yang dirasakan oleh individu, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikan ke luar. Misalnya: ketika sedang marah, seseorang yang marah lebih memilih diam dan tidak mau cerita pada siapapun atau tidak menegur orang yang membuanaknya marah. Kondisi seperti ini jika berkepanjangan akan memberi dampak negatif bagi diri sendiri dan mengganggu kenyamanannya saat berinteraksi dengan orang yang membuatnya merasa marah.

2). *Anger out*

Reaksi keluar yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaan marah atau reaksi yang dapat diamati secara umum. Kondisi seperti ini bisa menjadi perbuatan merusak, seperti memukul, atau menendang sesuatu yang ada didekatnya, namun setelah itu ada rasa kelegaan setelah melakukan hal tersebut. Anger out berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengekspresikan emosinya secara

---

<sup>42</sup>Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*(Jakarta: PT. Bumi perkasa, 2012), hal. 80

konstruktif dan asertif. Tetapi, mereka mengeskpresikan emosinya melalui tindakan agresif dan merusak.

### 3). *Anger control*

Kemampuan individu untuk bisa mengontrol atau melihat sisi positif dari suatu permasalahan yang terjadi dan berusaha konsisten menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk. seperti, mencari solusi yang baik atau tepat ketika menghadapi suatu permasalahan agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.<sup>43</sup>

## 4. Remaja

### a. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik. Bahkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, sedangkan perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik.

### b. Fase Perkembangan Remaja

#### a). Perkembangan peran intelegensi

Masa remaja adalah masa yang penuh emosi. Salah satu ciri periode “topan dan badai” dalam perkembangan jiwa manusia ini adalah adanya emosi yang meledak-ledak, sulit untuk dikendalikan. Di satu pihak emosi yang

---

<sup>43</sup>Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*(Jakarta: PT. Bumi Perkasa, 2012), hal. 86

menggebu-gebu ini memang menyulitkan, terutama untuk orang lain (termasuk orang tua dan guru) dalam mengerti jiwa remaja. Namun disisi lain ada manfaat untuk remaja untuk mengetahui jati dirinya. Emosi yang tak terkendali itu antara lain disebabkan juga oleh konflik peran yang sedang dialami remaja. Ia ingin bebas, namun ia masih bergantung pada orang tua, ia ingin dianggap dewasa, sementara ia masih diperlakukan seperti anak kecil. Dengan adanya emosi-emosi itu remaja secara bertahap mencari jalannya menuju kedewasaan, karena reaksi orang-orang di sekitarnya terhadap emosinya akan menyebabkan si remaja belajar dari pengalaman untuk mengambil langkah-langkah yang terbaik.<sup>44</sup>

b). perkembangan peran sosial

Gejolak emosi remaja dan masalah remaja yang lain pada umumnya disebabkan antara lain adanya konflik peran sosial. Di sisi lain ia ingin mandiri sebagai orang dewasa. Di sisi lain ia masih harus terus mengikuti kemauan orang tua. Rasa ketergantungan pada orang tua di kalangan anak-anak lebih besar, karena memang dikehendaki demikian oleh orang tua. Pola harapan orang tua yang menekankan agar anak selalu nurut pada orang tua. Orang tua menginginkan anaknya sesuai dengan harapannya. Diantara yang dicita-citakan orang tua adalah anak yang berprestasi di sekolah

---

<sup>44</sup>Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), hal. 83-84.



dengan mendidik anak untuk selalu mengikuti kemauan orang tua.

### c). Karakteristik Masa Remaja

Masa remaja ada dua yaitu masa remaja awal usia 11-17 tahun dan remaja akhir usia 16-18 tahun. Pada masa remaja akhir, individu sudah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasarentang kehidupan, suatu periode transisional, masa perubahan. Masa remaja merupakan suatu periode penting dari, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, usia menyerasakan, dan ambang menuju kedewasaan.

Masa remaja merupakan masa penuh emosi dan adakalanya emosi meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai. Emosi yang menggebu-gebu ini adakalanya menyulitkan, baik bagi si remaja maupun bagi orang tua di sekitarnya. Namun emosi yang menggebu-gebu ini juga bermanfaat bagi remaja dalam upayanya menemukan identitas diri.

## **5. Konseling Islam dengan Terapi Puasa Sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja**

Marah adalah emosi yang sangat sukar bagi setiap orang, baik dalam hal menerima ataupun untuk mengungkapkannya. semua orang pasti pernah marah, tidak mengenal usia. Pada masa remaja remaja akhir usia 16-18 tahun. Pada masa remaja akhir, individu sudah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasarentang kehidupan, suatu periode

transisional, masa perubahan. Konseling Islam dengan Terapi Puasa Sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja. Konseling Islam sebagai proses pemberian bantuan kepada individu, agar individu tersebut dapat mengembangkan fitrah dengan menggunakan nilai-nilai hadist Rasulullah SAW. yakni hadist tentang marah

لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ (رواه البخاري)

ynitraa : “janganlah engkau marah”. Lelaki itu mengulang-ulang permintaanya, (namun) Nabi Shallallahu ‘alaihi wasallam (selalu) menjawab, “janganlah engkau marah”. (HR. Bukhori)

dan hadist tentang puasa senin dan kamis.

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ كُلَّ اثْنَيْنِ وَخَمِيسٍ. فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ (احمد والترمذی)

Artinya: “seluruhamal perbuatan itu diangkat pada hari senin dan kamis, maka aku ingin, saat amalku diangkat, aku sedang puasa.” (HR. Tirmidzi.)

Pemberian terapi kepada konseli berupa puasa senin dan kamis sebagai pemantauan diri, pemberian tugas catatan harian konseli dan pengontrolan emosi.

Puasa senin dan kamis adalah media monitoring aktivitas keseharian dalam sepekan. Dua hari sebagai monitor untuk tujuh hari kedepan dengan selang tengah, yakni hari kamis, sebagai momentum strategis untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Pengaruh Rutinitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis terhadap Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Modern Bina Insani Susukan Semarang tahun 2016

Oleh : Nur Asri'ul Chusna

Universitas: IAIN Salatiga

Pada penelitian ini membahas tentang rutinas puasa senin dan kamis terhadap mental kejiwaan. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Modern bina Insani Susukan Semarang. Penelitian ini membahas tentang pendidikan untuk pembentukan mental yang baik. Peneliti memilih lokasi di pondok, karena kegiatan-kegiatan yang di pondok dapat merubah mental individu dengan salah satunya yaitu berpuasa sunnah senin dan kamis. Puasa senin dan kamis untuk membentuk manusia yang bertaqwa. Peneli ini menggunakan terapi puasa senin kamis sebagai pegukur pendidikan mental di pondok pesantren.

Perbedaan : Di dalam penelitian diatas peneliti sedang meneliti terapi puasa senin kamis sebagai kesehatan mental seta obyek yang diteliti adalah santri pondok. Sedangkan peneliti ini meneliti terapi puasa sunnah sebagai mengendalikan kemarahan. serta obyek yang diteliti adalah seorang remaja.

Persamaan : Penelitian ini sama-sama menggunakan terapi puasa.

2. Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin & Kamis terhadap kecerdasan Emosional Santri Pondok

Pesantren Anwarul Huda Karang Besuki Malang tahun 2015

Oleh : Ahmad Asin Darajat

Universitas: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Pada penelitian ini membahas tentang kecerdasan emosional, yang mana di dunia psikologi ada tiga kecerdasan yaitu kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual dan terakhir kecerdasan emosional. peneliti memilih lokasi pondok sebagai tempat penelitian, karena di pondok di ajari dalam tiga kecerdasan tersebut. Nilai-nilai dan moral yang rusak karena guncangan dari dunia barat, yang mengakibatkan rusaknya generasi. Kecerdasan emosional ini terjadi pada usia muda. Banyak orang yang mempunyai kecerdasan spiritual yang baik, namun pada kecerdasan emosionalnya tidak bisa dengan baik, padahal keduanya saling berkaitan. Peneliti ini menggunakan terapi puasa senin kamis untuk mengetahui kecerdasan emosional santri sebagai keistiqomahan.

Perbedaan: Di dalam penelitian diatas peneliti sedang meneliti terapi puasa senin kamis sebagai kecerdasan emosional seta obyek yang diteliti adalah santripondok. Sedangkan peneliti ini meneliti terapi puasa terapi puasa sunnah sebagai mengendalikan kemarahan. serta obyek yang diteliti adalah seorang remaja serta metode penelitian diatas menggunakan kuantitatif sedangkan peneliti kali ini menggunakan kualitatif.

Persamaan : Penelitian ini sama-sama menggunakan terapi puasa.

3. Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja di Desa Deket Wetan Lamongan 2018

Oleh : Rivia Fathimatuzzahro

Universitas: UIN Sunan Ampel Surabaya

Penelitian ini, peneliti meneliti seorang anak yang di bully oleh teman-temanya di sekolah, karena anak ini sering marah-marah dan mudah tersinggung, akhirnya dia di bully oleh teman-temanya. peneliti menggunakan tehnik realitas agar anak tersebut bisa menerima kekuranganya dan bisa menerima apa adanya.

Perbedaan: Di dalam penelitian diatas peneliti sedang meneliti terapi realitas untuk mengendalikan marah dengan menggunakan obyek remaja. Sedangkan peneliti ini meneliti terapi puasa sebagai mengendalikan kemarahan.

Persamaan : Penelitian ini sama-sama menggunakan masalah yang sama yaitu mengendalikan marah serta obyek penelitiannya remaja.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode Penelitian berasal dari dua kata yakni metode dan penelitian. Metode berasal dari bahasa Yunani “*Methodos*” yang berarti cara atau jalan.<sup>45</sup> Sedangkan makna dari Penelitian merupakan sarana untuk pengembangan suatu ilmu melalui cara ilmiah yang bertujuan untuk mendapatkan data-data tertentu.<sup>46</sup>

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan data deskriptif kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati.<sup>47</sup> menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.<sup>48</sup>

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus atau studi lapangan. Studi lapangan adalah sebuah penelitian kualitatif dimana peneliti mengamati dan berpartisipasi secara langsung dan mengenai unit social tertentu, sehingga dapat memberikan gambaran secara luas dan mengenai unit social tertentu.

---

<sup>45</sup> Cholid Narbuko dan Ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 7.

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 2

<sup>47</sup> Lexy J, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017), hal. 5

<sup>48</sup> Albi Anggita & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018), hal. 7

## 2. Sasaran dan Lokasi

Sasaran dalam penelitian ini ada tiga yakni :

### a. Konseli

Konseli adalah seorang remaja yang tidak bisa mengendalikan marah kepada ibunya. Remaja tersebut dulunya sering di turuti kemauanya dan sekarang besar tambah berani kepada ibunya. Serta ibunya yang sering marah-marah kepada anaknya.

### b. Konselor

Konselor adalah Dyah Arfiana Rahayu seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

### c. Informan

Informan adalah nenek, teman rumah, teman sekolah

Lokasi penelitian ini bertempat di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

## 3. Jenis dan Sumber Data

### a. Jenis Data

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, maka jenis data yang digunakan adalah data yang diperoleh dalam bentuk kata *verbal*. Penelitian ini menggunakan dua jenis dan sumber data yakni primer dan sekunder. Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertama. Sedangkan data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama dan bisa dikatakan sebagai data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Data yang dibutuhkan adalah :

### 1) Data Primer

Data Primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama dilapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukan<sup>49</sup>Penulis akan mencari tau tentang apa penyebab konseli marah, sama siapa saja konseli marah, apakah ketika konseli marah selalu membanting barang yang ada disekitarnya. Dan pertanyaan lain yang dirasa penting untuk melengkapi data tentang konseli dengan cara wawancara atau observasi data itu penulis dapatkan. Yang mana hal ini diperoleh latar belakang dan masalah konseli yang sedang di hadapi, pelaksanaan proses pada konseli serta hasil akhir pelaksanaan konseling.

### 2) Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.<sup>50</sup>penulis akan melakukan wawancara kepada orang-orang di sekitarnya. Penulis akan cari tahu bagaimana gaya hidup konseli sehari hari, apa penyebab yang sering membuat konseli marah, bagaimana cara konseli berkomunikasi dengan orang lain, dan bagaimana ekspresi konseli ketika marah. Data yang diperoleh dari lingkungan konseli, seperti kondisi keluarga konseli,

---

<sup>49</sup>Iqbal Hasan. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*.( Jakarta : Media Grafika, 2004),.hlm 19

<sup>50</sup>Burhan Bungin. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. (Surabaya : Universitas Airlangga),hlm. 128



kondisi lingkungan konseli. Dan data diperoleh dari orang lain untuk melengkapi data primer.

b. Sumber Data

Untuk mendapatkan data penelitian, maka peneliti harus mendapatkan keterangan informasi dari konseli, yang dimaksud dari sumber data adalah subyek darimana data diperoleh.

1). Sumber data Primer

Sumber data primer yaitu, data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertamanya melalui wawancara, observasi, dan instrument yang khusus dirancang sesuai dengan tujuannya. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah konseli itu sendiri dan ibu konseli.

2). Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yaitu, data yang didapatkan dari orang lain sebagai data pendukung untuk melengkapi data yang diperoleh peneliti dari sumber data primer. Sumber ini dapat diperoleh dari orang sekitarnya seperti, nenek, teman sekolah, teman di rumah.

4. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam tahap penelitian ini, peneliti menggunakan tiga tahapan dalam penelitian, sebagaimana yang di tulis oleh Lexy J. moleong dalam bukunya “Metode Penelitian Kualitatif”. Tiga tahap tersebut antara lain :

1). Tahap pra lapangan

Tahap ini digunakan untuk menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, menjajaki dan menilai keadaan lapangan, memilih dan memanfaatkan informasi, menyiapkan perlengkapan dan persoalan lapangan, semua itu digunakan peneliti untuk memperoleh deskripsi secara global tentang obyek penelitian, yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian bagi peneliti selanjutnya.

## 2). Tahap persiapan lapangan

Pada tahap ini peneliti memahami penelitian, persiapan diri memasuki lapangan dan berperan serta sambil mengumpulkan data yang ada di lapangan. Di sisi peneliti menindaklanjuti serta memperdalam pokok permasalahan yang diteliti dengan cara mengumpulkan data-data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

## 3). Tahap pekerjaan lapangan

Tahap ini, peneliti menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan, yakni dengan menggambarkan dan menguraikan masalah yang ada dan sesuai dengan kenyataan.

## 5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting guna mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut :

### 1) Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang

memberikan jawaban atas pertanyaan itu.<sup>51</sup>Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.<sup>52</sup>Dari metode wawancara ini peneliti dapat menggali data dari konseli, dan data yang digali adalah data primer dari konseli langsung dan data sekunder dari orang lain. Dan data yang diambil dari wawancara meliputi latar belakang, identitas, proses terapi dan hasil terapi. Adapun jenis wawancara yang digunakan oleh penulis adalah *Wawancara Tak Berstruktur*, dimana dalam proses wawancara penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya, pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

## 2) Observasi

Menurut Darlington observasi adalah cara yang sangat efektif untuk mengetahui apa yang dilakukan orang dalam konteks tertentu, pola rutinitas, pola interaksi dari kehidupan mereka sehari-hari.<sup>53</sup> Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian.

---

<sup>51</sup>Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 186

<sup>52</sup>Djumhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hlm. 50.

<sup>53</sup> Albi Anggita&Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018), hlm. 110

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti.<sup>54</sup> Observasi. Dari observasi peneliti mencari informasi tentang kebiasaan konseli, kemarahan yang muncul pada konseli.

3) Dokumentasi

Dokumen ialah setiap bahan tulisan ataupun film, lain dari *record* yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan seorang penyidik.<sup>55</sup>

Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data tentang lokasi penelitian

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke unit-unit, melakukan ke sitesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>56</sup>

Setelah semua data terkumpul, maka peneliti menganalisis menggunakan teknik analisis deskriptif komperatif. Untuk mengetahui bagaimana cara mengendalikan kemarahan remaja tersebut dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif.

---

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung, Alfabeta, 2012), hlm.145

<sup>55</sup> Albi Anggita&Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018), hlm. 216

<sup>56</sup> Sugiyono, *metode penelitian kuantitatif kualitatif R&D*, (Bandung: alfabera, 2009) hlm. 244

Selanjutnya analisa proses serta hasil pelaksanaan konseling islam dengan terapi puasa sunnah dalam mengendalikan kemarahan remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoroyang dilakukan dengan analisis deskriptif komparatif, yakni membandingkan pelaksanaan konseling islam di lapangan dengan teori pada ummnya, serta membandingkan keadaan koseli sebelum dan sesudah dilakukan proses koseling.

#### 7. Teknik Keabsahan Data

Ada empat teknik keabsahan data dalam penelitian antara lain sebagai berikut :

##### a. Perpanjangan keikutsertaan

Keikutsertaan penelitian sangat menentukan dalam pegumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan peneli di lokasi penelitian.<sup>57</sup> Dalam konteks ini dalam upaya menggali data serta iformasi yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, peneliti ikut serta dengan informan utama dalam upayamenggali informasi yang berkaitan dengan fokus penelitian.

##### b. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis. Sebagai bekal peneliti untuk meningkatkan ketekunan yakni dengan memperbanyak membaca berbagai

---

<sup>57</sup> Lexy moelong, metode penelitian kualitatif, (Bandung: remaja rosda karya, 2005)hlm. 327

referensi buku maupun hasil penelitian atau dokumentasi yang terkait dengan temuan yang diteliti.

c. Trianggulasi

Trianggulasi adalah pengecekan data dari berbagai sumber melalui berbagai cara dan waktu. Teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang diperoleh dengan subyek peneliti, baik melalui observasi, wawancara, kemudian data tersebut dibandingkan dengan data yang ada di luar sumber lain, sehingga keabsahan data bisa dipertanggung jawabkan. Dalam menguji keabsahan data, peneliti menfokuskan penggalian data melalui pihak-pihak yang terkait seperti orang tua, teman dekat. Hal ini dilakukan untuk mengetahui dengan jelas latar belakang kehidupan konseli, faktor yang membentuk konseli dan bagaimana konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.

8. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian skripsi ini dapat dipahami secara utuh dan berkesinambungan, maka perlu adanya penyusunan sistematika pembahasan, yaitu sebagai berikut :

Bab I : pendahuluan, pada bab ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan praktis. kemudian definisi konsep yang membahas pengertian dari judul.

Bab II : bab ini terdiri dari teori dalam penelitian dan penulisan skripsi. Pada bab ini berisi pembahasan yang berkaitan dengan pengertian konseling islam, tujuan konseling islam, fungsi konseling islam, langkah-langkah konseling

islam, pengertian terapi puasa sunnah, tujuan puasa, manfaat puasa, macam-macam puasa, syarat puasa, hikmah puasa, serta membahas tentang kemarahan remaja, Konseling Islam dengan Terapi Puasa Sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro, Serta penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III: bab ini membahas tentang metode penelitian yang membahas jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik pemeriksaan keabsahan data. Selanjutnya pembahasan bab III yakni sistematika pembahasan.

Bab IV : bab ini berisi tentang deskripsi umum objek penelitian yang berisi deskripsi lokasi penelitian, deskripsi obyek penelitian yang meliputi deskripsi konselor, deskripsi konseli, dan deskripsi masalah. Selanjutnya berisi proses konseling islam dengan terapi puasa sunnah dalam mengendalikan kemarahan remaja. Serta deskripsi dan analisa data terkait hasil proses konseling islam dengan terapi puasa sunnah dalam mengendalikan kemarahan remaja

Bab V : bab ini berisi penutup yang membahas tentang kesimpulan, saran, keterbatasan penelitian.

## **BAB IV**

### **PENYADIAN DATA**

#### **A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Dalam bab ini peneliti menyajikan tentang gambaran dari lokasi yang disajikan sebagai obyek penelitian. Dalam hal ini digunakan oleh peneliti untuk mencari data-data umum yang mana diperoleh dari deskripsi lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro, dimana tempat tinggal konseli, penlliti menulis dengan jelas letak geografis wilayah Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. Disamping sangat membantu dalam penelitian data-data tersebut juga sangat membantu peneliti dalam memahami masalah yang dihadapi konseli.

Adanya gambaran lokasi geografis juga dapat membantu dan menggambarkan bagaimana kondisi lingkungan sekitar konseli yang termasuk didalamnya adalah hubungan masyarakat sosial disekitar konseli tinggal, dan kondisi lingkungan tempat tinggal konseli, sehingga peneliti mampu mengetahui secara langsung bagaimana lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat, apakah berhubungan dengan masalah yang dihadapi konseli.

Adapun lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian skripsi adalah wilayah Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. Kabupaten Bojonegoro merupakan daerah yang



terletak di wilayah provinsi Jawa Timur Indonesia. Luas wilayah kabupaten Bojonegoro di ketahui 210.706 ha dengan jumlah penduduk pada akhir tahun 2018 dengan 1.311.042 jiwa.<sup>58</sup> Desa Baureno secara adminitratif memiliki batas wilayah antara lain sebagai berikut :

**Tabel 4.1**  
**Batas wilayah Desa Baureno Kecamatan**  
**Baureno Kabupaten Bojonegoro**

<b>NO</b>	<b>Batas Wilayah</b>	<b>Desa</b>
1.	Sebelah Barat	Desa Blonsong
2.	Sebelah Timur	Desa Trojalu
3.	Sebelah Utara	Desa Kauman
4.	Sebelah Barat	Desa Sugihwaras

Desa Baureno adalah salah satu desa di Kecamatan Baureno dengan luas  $\pm 198 \text{ hm}^2$ . Di desa Baureno mempunyai 17 RT(Rukun Tetangga) dan 6 RW (Rukun Warga). Jumlah penduduk di Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro sebanyak 3651 untuk lebih jelasnya dalam tabel berikut :

**Tabel 4.2**  
**Jumlah Penduduk Desa Baureno Kecamatan**  
**Buareno Kabupaten Bojonegoro**

<b>No</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah Penduduk</b>
1	Laki-Laki	1779
2	Perempuan	1872

---

<sup>58</sup> Dokumen milik balaidesa pada tahun 2019, hasil wawancara bersama kepala desa baureno.

## 2. Deskripsi konselor dan Konseli

### a. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seorang yang membantu konseli serta sebagai penasehat dalam proses konseling yang bertujuan untuk mencegah masalah-masalah yang dihadapi konseli dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki. Di dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah peneliti itu sendiri. Konselor berupaya membantu konseli dalam pendampingan untuk menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi. Adapun biodata konselor sebagai berikut :

#### 1) Identitas

Nama : Dyah Arfiana Rahayu  
TTL : Bojonegoro, 18 Maret 1998  
Alamat : Desa Kalianyar  
Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status : Belum Menikah  
Pendidikan : Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya Semester VII  
Riwayat Pendidikan  
TK : RA Cendrawasih  
Kalianyar Kapas Bojonegoro  
SD : MI Al-Huda Kalianyar  
Kapas Bojonegoro  
SMP : MTs Islamiyah Attanwir  
Talun Sumberrejo Bojonegoro  
SMA : MA Islamiyah Attanwir  
Talun Sumberrejo Bojonegoro

Beberapa mata kuliah bertema Bimbingan dan Konseling Islam seperti Dasar-dasar Bimbingan konseling, Teori dan Teknik Konseling, Hadits BKI, Bimbingan Konseling Islam, Konseling Profetik, Manajemen BKI, Metode Peneliiian Konseling, Ketrampilan Komunikasi Konseling, Media BKI, Bimbingan Konseling Islam, Konseling Karir dan Industri, Konseling Sekolah dan Madrasah, Konseling Rumah Sakit dan Konseling spiritual pernah konselor tempuh selama menjalankan perkuliahan di UIN Sunan Ampel Surabaya. Konselor pernah melakukan observasi di Rumah Sakit Jiwa Lawang, praktikum di Unit Bina Rohani RSU Haji Surabaya selama dua minggu, PPL (Pengalaman Praktik Lapangan) selama satu bulan di RSI Jemursari Surabaya serta Kuliah Kerja Nyata di Desa Kiringan, Kecamatan Takeran Kabupaten Magetan dalam jangka waktu satu bulan.

b. Deskripsi konseli

1) Biodata Konseli

Adapun biodata konseli pada penelitian ini adalah :

- |               |  |
|---------------|--|
| a) Nama       | :Tofa (samaran) sebagai anak   |
| TTL           | :Bojonegoro, 03 Juli 2001  |
| Jenis Kelamin | : Laki-laki  |
| Agama         | : Islam  |
| Alamat        | : Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno kabupaten Bojonegoro |
| b) Nama       | :Nana sebagai ibu konseli  |

TTL : 25 Agustus 1974  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Dusun ketawang Desa  
Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten  
bojonegoro

## 2) Latar Belakang Keluarga

Tofa adalah anak kedua dari dua bersaudara, ayahnya bekerja sebagai sekretaris desa di desa Baureno dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Kakak Tofa sekarang kuliah di Malang dan sekarang sudah semester lima. Keluarga Tofa itu adalah keluarga yang sangat di sungkani sama warga masyarakat, karena ayah Tofa sebagai salah satu perangkat desa.

Tofa adalah anak bungsu yang tinggal bersama orang tuanya. Tofa sebagai anak bungsu dia selalu di manja dan selalu dituruti keinginannya. Tofa adalah anak yang tinggal bersama orang tuanya, karena itu Tofa tidak lenggah dari pengawasan orang tua. Mulai dari bangun tidur hingga tidur lagi. Ibunya selalu berada di rumah, sehingga ibunya yang mengetahui semua perkembangan Tofa. Ibu Tofa selalu menuruti kemauan Tofa dan memenuhi semua kebutuhan Tofa.

## 3) Latar Belakang Pendidikan

Tofa sekarang duduk di bangku sekolah kelas tiga SMAN 1 Sumberrejo. Tofa mengambil jurusan IPA sesuai dengan keinginan orang tuanya dan sesuai dengan keinginannya. Latar belakang keluarga Tofa dari keluarga yang terpandang, makanya Tofa sekolah di negeri dan sekolah favorit. Orang tua

Tofa ingin Tofa masa depannya bagus, sehingga Tofa di tuntut untuk menjadi anak yang baik dan anak yang berprestasi.

#### 4) Latar Belakang Ekonomi

Konseli merupakan keluarga yang berkecukupan. Ayahnya bekerja sebagai sekretaris desa dan menjadi pengusaha peternakan ayam di dekat rumah. Ibunya hanya sebagai ibu rumah tangga, meskipun hanya ayah yang bekerja, namun kebutuhan di rumah selalu terpenuhi. Keluarga Tofa termasuk keluarga yang berada. Sehingga semua keinginan Tofa selalu di penuhi oleh orang tuanya.

#### 5) Latar Belakang Agama

Dalam hal ibadah konseli di kategorikan sebagai anak yang rajin, konseli setiap sholat magrib, isya' dan shubuh selalu ikut jama'ah di musholla dekat rumahnya. Semua itu karena didikan dari orang tuanya yang selalu mengajarkan sholat berjama'ah dari kecil. Koseli dari kecil sudah di tanamkan agama.

#### 6) Latar Belakang Sosial

Konseli tinggal di desa Baureno yang mana rumah konseli sangat strategis, karena rumah konseli berada di dekat jalan raya. Lingkungan konseli sekitar tempat tinggalnya minim guru TPQ warga sekitar tidak ada yang mau menjadi guru ngaji. Dahulu konseli di panggilkan guru privat untuk datang ke rumah. Teman-teman konseli pun jarang ada yang mengaji, karena orang tuanya jarang ada yang di rumah dan kebanyakan sebagai buruh pabrik, sehingga tidak ada yang mengontrol.

#### 7) Latar belakang kepribadian konseli

Konseli merupakan tipe anak yang baik, dan ramah kepada semua orang. Konseli mudah bergaul dengan siapapun. Kegiatan sehari-hari yang sering dilakukan adalah main game online di warkop. Konseli sering keluar malam dan pulang hampir menjelang pagi.

### 3. Deskripsi masalah

Latar belakang masalah yang dialami oleh konseli yaitu konseli sering marah-marah kepada ibunya dan sering membanting-banting barang yang ada sekitar saat marah. Konseli sering membentak-bentak ibunya. Konseli jarang mendapat perhatian dari ayahnya karena ayahnya sibuk di balai desa dan sibuk mengurus peternakan ayam. Awalnya konseli keluar malam gara-gara konseli mengikuti salah satu pencak silat. Konseli sering pulang pagi yang menjadikan dia susah untuk bangun pagi, sehingga konseli sering terlambat masuk sekolah. Konseli ini sering kesepian saat di rumah, karena hanya ada ibu dan neneknya. Kakak konseli jarang pulang, karena sibuk dengan organisasi di kampus.<sup>59</sup>

Konseli memunculkan perilaku marah ini  $\pm$  1 tahun setelah ia ikut latihan pencak silat yang ada di desanya. Konseli lebih senang main di luar rumah daripada main di rumah. Konseli sering meminta uang untuk pergi ke warkop bersama teman-temannya. Konseli saat di sekolah termasuk murid yang pintar dan cerdas. Konseli selalu mendapat peringkat 5 besar. Saat konseli mendapatkan nilai jelek, konseli di marahi oleh ibunya. Saat ibunya berbicara nilai pasti konseli selalu tersinggung dan

---

<sup>59</sup>Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 9 november 2019

konseli pasti marah (wes-wes di bahas ae) “sudah-sudah masih di bahas aja”

Suatu hari konseli keluar malam dan pulang pagi pukul 03.00. konseli tidak di bukakan pintu oleh ibunya, karena konseli tidak izin. Akhirnya konseli mendobrak pintu hingga engsel pintu terlepas. Keesokan harinya konseli di marahi habis-habisan sama ibunya (ikut pencak silat bukan untuk menjaga diri malah merusak), kemudian ibu konseli mengunting baju pencak silatnya itu. Ibu konseli menyalahkan konseli karena konseli ikut pencak silat. Konseli menjadi brutal dan tidak bisa mengontrol emosinya lagi. Setelah baju konseli di gunting sama ibunya sang nenek mencoba mengambil baju dan menjahit kembali baju yang sudah di gunting sama ibu konseli. Nenek konseli juga mencoba membela cucunya agar konseli tidak di marahi ibunya lagi.<sup>60</sup>

Suatu hari konseli itu meminta uang kepada ibunya untuk pergi ke warkop bersama teman rumahnya. Sang ibupun tidak memberi uang tersebut, akhirnya konseli membanting-banting barang dengan wajah memerah dan konseli berkata kasar kepada ibunya. Kemudian ibu konseli memberi uang kepada konseli, namun dengan syarat konseli harus pulang sebelum pukul 22.00. konseli akhirnya pergi ke warkop dan Konseli sedang asyik main game online bersama teman-temanya hingga lupa waktu, tiba-tiba ibu konseli menelpon menyuruh untuk pulang, konseli masih mengabaikan, beberapa saat kemudian sang ayah juga menelepon menyuruh

---

<sup>60</sup>Hasil wawancara dengan neneknya pada tanggal 26 Oktober 2019

untuk pulang. Orang tua menyuruh pulang itu, karena konseli beberapa hari keluar rumah dan konseli tidak belajar sama sekali Akhirnya konseli pulang ke rumah dalam kondisi marah. Tiba-tiba sang ayah mendapat telepon dari puskesmas bahwa anaknya habis kecelakaan dan ayahnya dimintai tanda tangan agar anaknya bisa di tangani, namun sang ayah tidak mau datang ke puskesmas. Sang ayah kesal dengan perilaku konseli. Akhirnya konseli menelpon pamannya yang berada tidak jauh dari puskesmas menyuruh menjemput di puskesmas. Kemudian konseli hanya di beri obat merah serta kapas tidak ada tindak lanjut lagi dan konseli di antar pulang oleh pamanya.

Saat tiba di rumah keluarga menyambut konseli dengan ekspresi biasa tanpa ada rasa khawatir. Setelah pamanya pulang ibu konseli memarahi konseli dan ayahnya memilih pergi, karena sang ayah sudah kesal sama konseli. Keesokan harinya konseli masih dimarahi oleh ibunya, namun konseli saat itu hanya diam karena konseli merasa bersalah. Keesokan harinya ibunya masih memarahi, sekitar pukul 09.00 konseli tiba-tiba merusak kaca almari dan konseli berteriak kencang serta raut wajahnya merah, matanya melotot seakan-akan konseli meluapkan semua emosi setelah dimarahi ibunya. Kemudian konseli kabur dari rumah.<sup>61</sup>

Saat itu kakak konseli ada di rumah dan sebelum konseli kabur, ia sempat memita uang Rp.50.000 kepada kakaknya. Konseli saat ditanya mau dipakai apa uang itu konseli hanya diam saja. Saat kondisi

---

<sup>61</sup>Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 9 November 2019.



rumah sepi dan lenggah dari pengawasan konseli kabur. Beberapa jam kemudian kakak konseli bertanya kepada ibunya “adek kemana kok tidak ada” ibu pun menjawab tidak tahu, karena ibunya sedang masak di dapur. Sang ibuk celetuk berbicara “mere yowes anakku gak muk ui tok (kabur saja tidak apa-apa anakku bukan hanya itu saja” kemudian sang nenek mendengar dan mencoba menasehati ibu konseli.<sup>62</sup>

Saat kakak konseli hendak menonton televisi saat mengambil remot di laci tiba-tiba ada secuil surat yang bertanda tangan adeknya. Kemudian kakak konseli mengasihkan surat tersebut kepada ibunya. Setelah ibu konseli membaca surat tersebut ibu konseli menangis. Isi surat tersebut “aku akan pergi dulu bu, jangan cari aku lagi sebelum aku pulang menjadi orang sukses. Aku akan membuktikan kepada semua orang bahwa aku bisa sukses dan bisa membahagiakan orang tua. Aku saat ini hanya ingin mendapat dukungan bukan ingin mendapat teguran”. Seketika ibu menangis dan menyesal atas omongannya tadi. Ibu sangat-sangat menyesal saat anaknya pergi dari rumah.

Setelah itu ibu menelpon ayahnya untuk segera pulang, karena sang ayah saat itu ada di balai desa. Kemudian ayahnya pulang dan menanyakan ada masalah apa di rumah hingga ayahnya di suruh pulang. Kemudian sang ibu memberikan surat itu kepada sang ayah. Tidak menunggu lama akhirnya ayah dan ibu konseli mencari konseli keliling desa, barangkali konseli masih ada di sekitar rumah. Sang

---

<sup>62</sup> Hasil wawancara dengan kakak konseli pada tanggal 9 November 2019

kakak pun juga mencari tahu ke teman-teman konseli, namun teman-teman konseli tidak ada yang tahu.

Keesokan harinya kakak konseli di kasih kabar oleh teman konseli bahwa konseli saat ini berada di rumahnya. Kemudian konseli bergegas menuju rumah temanya untuk membujuk konseli untuk pulang ke rumah. Setelah konseli pulang, ibu konseli meminta maaf kepada konseli, bahwa ibu konseli menyesal.

Berikut adalah tabel perilaku konseli sebelum proses konseling.

**Tabel 4.3**  
**Hasil Catatan Perilaku Konseli Pada Bulan Oktober**

No	Hari/Tanggal	Perilaku	Hasil Wawancara
1	Senin, 21 oktober 2019	konseli tersinggung saat ibunya memarahi	Wawancara kepada ibu konseli
2	Selasa, 22 Oktober 2019	Konseli berkata kotor pada ibunya	Wawancara kepada ibu konseli
3	Rabu, 23 Oktober 2019	Konseli membentak-bentak ibunya	Wawancara kepada ibu konseli
4	Kamis, 24 Oktober 2019	Konseli membanting barang yang	Wawancara kepada ibu konseli

		ada disekitar	
5	Jum'at, 25 Oktober 2019	Konseli tersinnggung saat ibunya berbicara	Wawancara kepada ibu konseli
6	Sabtu, 26 Oktober 2019	Konseli membentak-bentak ibunya saat dia dilarang keluar	Wawancara kepada ibu konseli
7	Minggu, 27 Oktober 2019	Konseli tidak berkata kotor pada ibunya	Wawancara kepada nenek konseli
8	Senin, 28 oktober 2019	konseli diam saat ibunya memarahi	Wawancara kepada nenek konseli
9	Selasa, 29 Oktober 2019	Konseli berkata kotor pada ibunya	Wawancara kepada ibu konseli
10	Rabu, 30 Oktober 2019	Konseli berontak saat dimarahi ibunya	Wawancara kepada ibu konseli
11	Kamis, 31 Oktober 2019	Konseli membanting barang yang ada disekitar	Wawancara kepada ibu konseli

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi puasa sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro**

Dalam tahap penyajian data di penelitian ini, peneliti menggunakan metode dari penelitian kualitatif yang menghasilkan data berupa deskriptif atau uraian dari kemarahan yang diamati. Data yang telah diperoleh dari lapangan akan di deskripsikan melalui fokus penelitian, yaitu bentuk-bentuk kemarahan konseli yang perlu di kendalikan dengan menggunakan terapi puasa sunnah.

Proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi puasa sunnah dalam mengendalikan kemarahan remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro dilakukan dengan penyesuaian jadwal oleh konseli dan beberapa narasumber lainnya. Berikut ini langkah-langkah konselor selama proses konseling :

#### **a) Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah merupakan langkah awal peneliti dalam menjalankan proses konseling. Langkah ini digunakan konselor untuk menggali permasalahan konseli. Sebelum konselor melakukan identifikasi masalah, terlebih dahulu konselor menciptakan kedekatan antara konseli dan konselor guna tercipta suasana yang nyaman dan aman. Apabila konseli sudah merasa nyaman, maka konseli akan bebas mengungkapkan semua perasaanya kepada konselor. Berikut ini data-data

yang diperoleh dari berbagai sumber antara lain sebagai berikut :

1) Data bersumber dari konseli

Pertama konselor melontarkan pertanyaan secara lisan dalam proses konseling, konseli terlihat kesal dan konseli berkata “aku tidak mau di rumah”. Konseli awalnya tidak mau bercerita terkait ketidaksukaanya di rumah. Konseli di tanya malah asyik bermain game online, namun konseli masih menjawab pertanyaan konselor. Konseli juga bercerita kalau di rumah itu ada orang galak. Konselor mencoba menanyakan siapa yang di maksud galak itu. Akhirnya konseli bercerita kalau ibunya itu sering memarahi dia saat dia keluar malam. Konseli merasa sudah besar dan tidak mau di kengkang.

2) Data yang bersumber dari ibu konseli

Selain melakukan pendekatan dengan konseli guna menggali permasalahan, konselor juga mengajukan pertanyaan dan menggali informasi lebih dalam lagi terkait permasalahan yang dialami konseli selama ini. Dalam hal ini yang menjadi sumber data primer adalah ibu konseli.

Menurut keterangan dari ibu konseli. Konseli ini sering pulang larut malam dan konseli susah untuk bangun pagi, ini alasan pertama ibu memarahi konseli. Ibu konseli tidak mau anaknya terlambat masuk sekolah yang dikarenakan bangun kesiangan. Konseli sering membantah perkataan ibunya saat konseli di marahi. Konseli juga akan marah dan akan membanting-bantik barang yang

ada disekitar jika keinginanya tidak dipenuhi. “Saya ingin anak saya itu mejadi anak yang baik, pandai dan bisa nurut sama orang tua”. Ibu konseli sangat berharap anaknya bisa berubah dan bisa nurut dengan orang tuanya. Ibu konseli sangat menyesal setelah anaknya kabur dari rumah. Saya sering memarahi dia karena dia tidak nurut,

### 3) Data yang bersumber dari nenek konseli

Selain melakukan pendekatan dengan konseli guna menggali permasalahan, konselor juga mengajukan pertanyaan dan menggali informasi lebih dalam lagi terkait permasalahan yang dialami konseli selama ini. Dalam hal ini yang menjadi sumber data sekunder adalah nenek konseli.

Menurut keterangan dari nenek, konseli seringkali menampakkan kemarahan hanya kepada ibunya, karena ibunya sering marah-marah kepada konseli, hampir setiap konseli pergi keluar ibunya memarahi. Nenekpun tidak begitu berani ikut campur, karena sang nenek tahu bahwa ibulah yang wajib mendidik anaknya. Sang nenek hanya menasehati ibu jika ibunya salah.

### 4) Data yang bersumber dari teman konseli

Selain melakukan pendekatan dengan konseli guna menggali permasalahan, konselor juga mengajukan pertanyaan dan menggali informasi lebih dalam lagi terkait permasalahan yang dialami konseli selama ini. Dalam hal ini yang menjadi sumber data sekunder adalah teman konseli.

Konseli sering mengajak teman-temanya untuk nongkrong di warkop, karena konseli lebih senang main di luar rumah. Teman-teman konseli ini dibebaskan oleh orang tuanya untuk keluar rumah,

karena kebanyakan orang tua temanya ini bekerja sebagai buruh pabrik, jadi orang tua temanya jarang ada di rumah. Sedangkan orang tua konseli lebih sering di rumah, sehingga konseli tidak bisa bebas seperti teman-temanya.

#### 5) Kesimpulan dari hasil wawancara

Berdasarkan deskripsi masalah diatas, setelah berkumpulnya beberapa informasi dari konseli, ibu konseli, nenek konseli, teman konseli yang diperoleh dari home visit, maka konselor dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang menyebabkan konseli berperilaku marah. Sehingga konselor dapat menentukan langkah selanjutnya dalam mengendalikan kemarahan remaja tersebut dengan menggunakan terapi puasa sunnah. Berikut ini hasil kesimpulan dari identifikasi masalah yang telah konselor analisis.

penyebab konseli marah

1. konseli kesepian
2. konseli di kengkang sama ibunya
3. konseli di manja
4. konseli selalu di marahi saat di rumah

gejala yang muncul saat marah

1. membanting barang
2. berkata kotor
3. memecahkan kaca almari
4. pergi kabur dari rumah

#### b) Diagnosa

Berdasarkan identifikasi masalah dari pengumpulan data sebelumnya, konselor menetapkan masalah utama terhadap konseli adalah remaja yang tidak bisa mengendalikan marah. Masalah tersebut disebabkan konseli kesepian di

rumah dan konseli merasa tidak tenang di rumah, dan ibunya sering memarahinya. Konseli suka dengan keramaian sehingga konseli memilih untuk bermain game online di warkop bersama teman-temanya.

Pola asuh dari ibunya yang selalu mengenggang konseli yang mengakibatkan konseli tidak betah tinggal di rumah. Konseli merasa berontak jika ibunya memarahi, karena usia konseli dimasa peralihan yang mana konseli tidak mau dianggap seperti anak kecil lagi. Luapan emosi di usia konseli itu susah, tak heran jika seseorang terkadang salah dalam mengungkapkannya.

c) Prognosa

Berdasarkan data dan kesimpulan yang diambil dari identifikasi masalah dan diagnosa, konselor menetapkan bahwa marah-marah yang di munculkan ini disebabkan karena konseli merasa tertekan karena dia selalu mendapat omelan dari ibunya, sehingga dia tidak bisa mengendalikan kemarahannya dan konseli merasa terkenggang. Dalam hal ini konselor menetapkan terapi puasa sunnah untuk mengendalikan kemarahan tersebut diberikan kepada anaknya. Terapi puasa sunnah ini sebagai proses penyembuhan lewat keyakinan agama yang dilakukan dengan cara latihan dalam melawan dan menundukkan hawa nafsunya. Konselor juga memberikan nasehat kepada ibunya untuk mengontrol emosi. Ibu konseli mencontohkan perilaku yang baik agar konseli bisa menirunya.

d) Treatmen atau Terapi

Treatmen atau terapi adalah proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli



yang sedang mengalami masalah. Dalam hal ini konselor menggunakan konseling islam dengan terapi puasa sunnah sebagai treatmen yang diberikan kepada konseli. Alasan konselor memilih terapi puasa sunnah, karena puasa itu merupakan latihan bagi manusia untuk bersabar dalam menahan lapar, haus, dan mencegah hawa nafsu. Latihan mengendalikan diri dan mengatasi hawa nafsu sebagai proses belajar untuk mempunyai kehendak yang kuat, kemauan yang teguh, tidak hanya mengendalikan hawa nafsu saja, tetapi juga tingkah laku umumnya dalam kehidupan dalam melaksanakan kewajiban.

Treatmen ini diberikan kepada konseli. Treatmen yang diberikan kepada konseli berupa terapi puasa sedangkan ibunya diberi motivasi dan nasehat.

Terapi puasa sunnah ini sebagai pendidikan bagi hati sanubari dimana dengan puasa seseorang menjadi selalu konsisten dengan tingkah laku yang baik dan terpercaya, dengan kendali hati sanubari sendiri tanpa membutuhkan pengawasan dari siapapun. Berikut ini adalah penjelasannya :

1. Tahap awal

- a. Tretmen Kepada Anaknya

- 1). Terapi Puasa

Pada tahap ini dilaksanakan pada tanggal 20 oktober 2019. Pada tahap ini konselor memberi nasehat kepada konseli untuk berpuasa sunnah di hari senin dan kamis, seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW. hadist tentang puasa senin kamis sebagai berikut :

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ كُلُّ اثْنَيْنِ وَخَمْسٍ. فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي  
وَأَنَا صَائِمٌ (احمد والترمذی)

Artinya: “seluruh amal perbuatan itu diangkat pada hari senin dan kamis, maka aku ingin, saat amalku diangkat, aku sedang puasa.” (HR. Tirmidzi.)

Berdasarkan hadist di atas Rasulullah SAW. terbiasa melakukan berpuasa pada hari senin dan kamis, beliau berpuasa karena beliau ingin ketika amalnya di angkat dalam keadaan puasa. Semua manusia itu dijaga oleh 2 Malaikat yang bertugas untuk mencatat semua amal perbuatan, baik perbuatan baik dan perbuatan buruk. Pada hari senin dan kamis itu pintu-pintu surga dibuka, sehingga pada kedua hari tersebut seluruh dosa-dosa yang telah dilakukan manusia akan di ampuni oleh Allah SAW. Betapa beruntungnya orang-orang yang berpuasa. Nabi Muhammad SAW. melakukan puasa di setiap pekan bukan setahun sekali atau sebulan sekali. Nabi muhammad ingin saat amalnya di angkat dihadapan Allah dalam keadaan puasa, dengan puasa semua dosa akan di ampuni oleh Allah.

Konselor memperkuat lagi kepada konseli dengan hadist Rasulullah SAW. tentang menghidupkan Sunnah.

Rasulullah SAW. bersabda :

مَنْ أَحْيَا سُنَّةَ مَنْ سُنَّتِي، فَعَمِلَ بِهَا النَّاسُ، كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ  
مَنْ عَمِلَ بِهَا، لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجُورِهِمْ شَيْءٌ، وَمَنْ ابْتَدَعَ

بِدْعَةٍ، فَعَمِلَ بِهَا، كَانَ عَلَيْهِ أَجْرٌ مِّنْ عَمَلِهَا، لَا يَنْقُصُ  
مِنْ أَجْرِ مَنْ عَمِلَ بِهَا شَيْئًا

Artinya : “Barang siapa yang menghidupkan satu sunnah dari sunnah-sunnahku, kemudian diamalkan oleh manusia, maka dia akan mendapatkan (pahala) seperti pahala orang-orang yang mengamalkan, dengan tidak mengurangi pahala mereka sedikitpun”.

Hadist ini menunjukkan keutamaan besar bagi orang yang menghidupkan sunnah Rasulullah SAW, terlebih lagi sunnah yang telah ditinggalkan kebanyakan orang. Menurut ulama' bahwa orang yang menghidupkan sunnah Rasulullah SAW. akan mendapatkan dua keutamaan yakni mengamalkan sunnah itu sendiri dan keutamaan menghidupkan ditengah-tengah orang yang telah melupakan.

2). Pemberian tugas kepada konseli

Konselor menyuruh konseli untuk berpuasa pada hari senin dan kamis, seperti yang dilakukan oleh Rasulullah SAW. Konselor menyuruh konseli berpuasa sunnah sebagai cara untuk mengontrol emosi konseli. Setelah konseli berpuasa, konselor menyuruh konseli mencatat perilakunya sendiri setiap hari. Konselor meminta konseli menulis perilaku dalam satu minggu, kemudian konselor melihat perbedaan catatan saat berpuasa dan tidak berpuasa. Konselor akan mengecek perkembangan konseli 2 minggu sekali, guna melihat perbedaan perilaku sebelumnya. Konselor memantau perubahan diri konseli

dengan melihat hasil catatan yang dibuat konseli.

Untuk melengkapi proses konseling ini konselor juga melakukan wawancara kepada ibu konseli. konselor memberikan motivasi dan nasehat, bahwa anak pada usia segitu itu emosinya belum bisa terkontrol dan orang tua harus bisa memposisikan sebagai temanya, yang mana orang tua bukan sebagai orang yang harus di turuti terus menerus, namun orang tua lebih bisa menerima anaknya, mendengarkan apa yang di ucapkan. Orang tua menjadikan anak sebagai teman agar anak tersebut bisa mengungkapkan apa yang anak alami, sehingga anak akan selalu mendengarkan perintah dari orang tua. Orang tua juga mencontohkan perilaku yang baik agar anak mencontohnya dengan baik.

### 3). Pengontrolan Emosi

Pada tahap ini dilaksanakan pada tanggal 3 November 2019. Pada tahap ini konselor mengontrol emosi konseli. Konselor melihat gejala-gejala yang muncul pada konseli dan mengetahui apa saja penyebab terjadinya masalah tersebut. Konselor menasehati konseli dengan memberitahu bahwa Rasulullah pernah berwasiat ketika ada laki-laki yang meminta nasehat kepada Beliau. Wasiat dari Rasulullah yaitu janganlah marah.

Rasulullah SAW. bersabda :

لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ (رواه البخاري)

ynitraa : “*janganlah engkau marah*”. Lelaki itu mengulang-ulang permintaanya, (namun) Nabi *Shallallahu ‘alaihi wasallam* (selalu) menjawab, “*janganlah engkau marah*”. (HR. Bukhori)

Berdasarkan hadist diatas Rasulullah telah berwasiat kepada seseorang bahwa seseorang yang marah itu tahanlah, jangan sampai kau luapkan amarah itu. Rasulullah selalu mengulang-ngulang perkataan tersebut.

Konselor memberitahu konseli bahwa tahanlah amarahmu jangan sampai meluapkan amarah itu. Jika di dalam diri konseli ditanamkan respon baik, maka respon yang muncul akan baik pula. Konselor memberikan pengarahan pada diri konseli untuk berfikir positif, sehingga konseli bisa mengendalikan dirinya.

Pengontrolan emosi terhadap ibunya. Konselor juga memberikan motivasi dan mengingatkan ibunya. Konselor memberikan dorongan positif agar ibu konseli bisa membaca kondisi situasi yang ada. Ibu konseli bisa mengontrol emosi dengan melatih diri untuk menenangkan diri. Ibu konseli bisa lebih mengerti dengan keinginan anaknya. Ibu konseli juga dilatih untuk tersenyum saat anaknya berbuat salah, agar anaknya tidak marah saat dinasehati ibunya.

e) Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi merupakan langkah untuk melihat sejauh mana upaya pemberian bantuan yang diberikan berhasil tidaknya. Dalam langkah ini konselor dapat mengetahui sejauhmana keberhasilan bantuan yang telah diberikan dalam proses konseling

dengan menggunakan konseling islam dengan terapi puasa sunnah sebagai terapi.

Di langkah evaluasi ini, konselor menanyakan kepada konseli bagaimana selama proses konseling, konseli merasa nyaman atau tidak. Konselor menanyakan kepada konseli perubahan apa saja yang telah nampak pada diri konseli.

Sedangkan *follow up* merupakan suatu tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh. Follow up ini masih tetap dilakukan oleh konseli agar konseli ini terbiasa berpuasa sunnah pada hari senin dan kamis, sehingga konseli akan terbiasa mengontrol dirinya secara mandiri tanpa adanya pengawasan dari orang lain.

Sedangkan follow up terhadap ibunya alangkah baiknya ibu konseli juga melakukan puasa sunnah agar anaknya lebih senang dan bisa dekat ibunya. Orang tua sebagai panutan anak, sehingga jika perilaku orang tua buruk kemungkinan anak akan meniru. Jika perilaku orang tua baik, maka perilaku anak akan baik juga.

## **2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Terapi puasa sunnah dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro**

Setelah proses konseling dijalankan sesuai dengan tahapan, konselor mendapat hasil bahwa kemarahan yang dialami konseli berangsur-angsur berubah. Pernyataan tersebut terbukti dari hasil wawancara data sekunder yakni nenek konseli.

Perubahan perilaku marah yang jelas terlihat dari konseli yakni konseli sudah tidak berkata kotor kepada ibunya, konseli mulai diam saat ibunya marah, konseli pun juga sudah mulai tidak marah-marah jika keinginannya tidak dipenuhi. Ibu konseli juga sudah mulai tidak memarahi konseli, karena konseli saat ini sudah mulai menyadari bahwa dirinya juga bersalah sudah tidak mematuhi perintah orang tua.

Masalah mengenai konseli membanting-banting barang, membentak ibunya, konselor memberikan kontrol emosi yang mana konseli disuruh berfikir positif dan rasional bahwa ibu konseli melakukan semua itu karena ibu konseli sayang sama konseli. Dan Rasulullah SAW. memberi contoh saat marah, maka kemarahan itu jangan sampai kau keluarkan tahanlah marah itu sehingga tidak terjadi marah. Stimulus yang diberikan itu di tanamkan di dalam pada diri konseli agar marah yang ada di dalam diri konseli tidak muncul lagi dan bisa membentuk respon yang baik.

Masalah mengenai konseli sering keluar malam itu juga sudah mulai berkurang, karena konseli sekarang juga sudah kelas 3 SMA, waktunya juga banyak di sekolah, sehingga dia sampai rumah sudah kelelahan dan sering tidur lebih awal. Ibu konseli senang anaknya di rumah, meskipun hanya tidur daripada di warkop sampai larut malam menjadikan khawatir orang tua.

Berikut adalah tabel perilaku konseli sesudah proses konseling.

**Tabel 4.4**

**Hasil Catatan Harian Perilaku Konseli Bulan  
November**

<b>No</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Perilaku</b>	<b>Hasil Wawancara</b>
1	Jum'at, 1 November 2019	Konseli tersinggung saat ibunya berbicara	Wawancara kepada ibu konseli
2	Sabtu, 2 November 2019	Konseli diam tidak membantah saat di marahi ibunya	Wawancara kepada ibu konseli
3	Minggu, 3 November 2019	Konseli tidak berkata kotor pada ibunya	Wawancara kepada nenek konseli
4	Senin, 4 November 2019	konseli diam saat ibunya memarahi	Wawancara kepada nenek konseli
5	Selasa, 5 November 2019	Konseli tidak berkata kotor pada ibunya	Wawancara kepada nenek konseli
6	Rabu, 6 November 2019	Konseli terkadang membentak-bentak ibunya saat konseli tidak sadar	Wawancara kepada ibu konseli



7	Kamis, 7 November 2019	Konseli terkadang ingin membanting barang yang ada disekitar	Wawancara kepada ibu konseli
8	Jum'at, 8 November 2019	konseli diam saat ibunya memarahi	Wawancara kepada ibu konseli
9	Sabtu, 9 November 2019	Konseli diam dan mulai mentaati peraturan ibunya	Wawancara kepada ibu konseli
10	Minggu, 10 November 2019	Konseli tidak berkata kotor pada ibunya	Wawancara kepada nenek konseli
11	Senin, 4 November 2019	konseli diam saat ibunya memarahi	Wawancara kepada ibu konseli
12	Selasa, 5 November 2019	Konseli tidak berkata kotor pada ibunya	Wawancara kepada nenek konseli
13	Rabu, 6 November 2019	Konseli terkadang membentak-bentak ibunya saat konseli tidak sadar	Wawancara kepada ibu konseli
14	Kamis, 7 November 2019	Konseli tidak membanting barang yang	Wawancara kepada ibu konseli

		ada disekitar	
15	Jum'at, 8 November 2019	konseli lebih sering tidur di rumah daripada pergi ke warkop	Wawancara kepada ibu konseli
	Sabtu, 9 November 2019	Konseli diam dan mulai mentaati peraturan ibunya	Wawancara kepada ibu konseli
	Minggu, 10 November 2019	Konseli tidak berkata kotor pada ibunya	Wawancara kepada nenek konseli.

Berdasarkan hasil diatas perilaku konseli dari minggu ke minggu mengalami perubahan setelah dilaksanakan proses konseling, namun perubahan itu tidak bisa langsung berubah total melainkan dengan cara bertahap. Konseli dilatih terus untuk mengontrol emosinya, sehingga konseli bisa mengurangi perilaku marahnya.

### **C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian**

Deskripsi komparatif digunakan dalam penelitian ini. Deskriptif komparatif merupakan teknik analisis data yang membandingkan pelaksanaan konseling di lapangan dengan teori. Setelah itu konselor membuat perbandingan berupa uraian deskripsi dan tabel.

#### **1. Perspektif Teori**

Dalam pelaksanaan proses konseling terdapat lima tahap yang telah dilaksanakan oleh konselor dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, evaluasi dan *follow up*. Analisis penelitian tersebut kemudian dideskripsikan oleh konselor dalam bentuk perbandingan antara data teori dan data empiris atau lapangan sebagai berikut :

**Tabel. 4.5**  
**Perbandingan data teori dengan data lapangan**

No	Data Teori	Data empiris/lapangan
1	Identifikasi masalah adalah langkah awal konselor dalam melaksanakan proses konseling. Pada langkah ini konselor melakukan wawancara terhadap sumber primer yaitu konseli dan ibu konseli serta sumber sekunder dari nenek dan teman konseli.	Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah, konselor mendapatkan data bahwa konseli sering marah-marah sama ibunya. Konseli berkata kotor, konseli tersinggung saat ibunya memarahi serta konseli membanting-banting barang di sekitar saat keinginannya tidak terpenuhi.
2	Diagnosis merupakan langkah dimana konselor	Berdasarkan data yang ada bahwa konseli sering marah-marah, sering membanting barang, maka

	menetapkan masalah apa yang terjadi atau yang dihadapi oleh konseli.	konselor menetapkan bahwa konseli mengalami kesusahan dalam mengendalikan amarahnya.
3	Prognosis merupakan menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan kepada konseli.	Pada tahap ini konselor menetapkan konseling islam dengan terapi puasa sunnah sebagai terapi yang di terapkan pada konseli. Dalam hal ini konselor menggunakan tiga cara yakni terapi puasa sebagai pemantauan diri, pemberian tugas kepada konseli dan kontrol emosi.
4	Treatmen/terapi Merupakan suatu proses untuk mengatasi masalah dengan memberikan bantuan kepada konseli.	Pada langkah ini konselor menetapkan tiga cara yakni terapi puasa sebagai pemantauan diri, pemberian tugas kepada konseli dan kontrol emosi. Konseling islam merupakan suatu proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli secara sistematis, berkelanjutan agar manusia hidup selaras sesuai dengan fitrah sebagai makhluk Allah SWT sehingga konseli, sehingga konseli dapat mencapai kebahagiaan di

		<p>dunia maupun di akhirat. Sedangkan terapi puasa adalah proses penyembuhan dengan cara latihan bagi manusia untuk bersabar dalam menahan lapar, haus, dan mencegah hawa nafsu. Pada tahap ini konselor menyuruh konseli untuk berpuasa pada hari senin dan kamis, dimana konselor menyuruh konseli untuk mencatat perilakunya sendiri setiap hari. Konselor meminta konseli menulis perilaku dalam satu minggu, kemudian konselor melihat perbedaan catatan melihat konseli berpuasa dan konseli tidak berpuasa. Setelah 2 minggu konselor melihat catatan konseli, hal tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan dalam tingkah laku atau kebiasaan konseli yang sebelumnya. Konselor memberitahu konseli bahwa tahanlah amarahmu jangan sampai meluapkan amarah itu. Jika di dalam</p>
--	--	--

		<p>diri konseli ditanamkan respon baik, maka respon yang muncul akan baik pula.</p> <p>Pengontrolan emosi terhadap ibunya. Konselor juga memberikan motivasi dan nasehat kepada ibunya. Konselor memberikan dorongan positif agar ibu konseli bisa membaca kondisi situasi yang ada. Ibu konseli bisa mengontrol emosi dengan melatih diri untuk menenangkan diri. Ibu konseli bisa lebih mengerti dengan keinginan anaknya. Ibu konseli juga dilatih untuk tersenyum saat anaknya berbuat salah, agar anaknya tidak marah saat dinasehati ibunya. Ibu konseli juga mencontohkan perilaku yang baik, agar anaknya mencontoh perilaku tersebut.</p>
5	Evaluasi & follow up Langkah yang terakhir adalah evaluasi dan	Pada langkah ini konselor melakukan evaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilaksanakan pada konseli. bahwa

	<p>follow up. Pada langkah ini konselor melakukan evaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilaksanakan pada konseli.</p>	<p>perilaku marah yang sering ditampilkan konseli berangsur-angsur berkurang. Dengan melihat catatan tiap minggunya ada perbedaan setelah konseli berpuasa. Kesimpulan dari proses konseling islam dengan terapi puasa dapat adanya perubahan pada konseli.</p>
--	---	---

Berdasarkan perbandingan anatara data teori dan data dari lapangan, keduanya menunjukkan perilaku marah yang tidak terkendali. Terapi yang digunakan adalah konseling islam dengan terapi puasa sunnah. Terapi puasa ini cukup efektif digunakan untuk usia konseli. Pada usia konseli itu sudah mampu melaksanakan puasa. Hal tersebut terbukti sebelum proses konseling dilakukan konseli cenderung memunculkan kemarahan dan suka memperlihatkan kemarahan kepada ibunya. Maka dari itu konselor memberikan terapi puasa sebagai pemantauan diri, pemberian tugas catatan dan kontrol emosi kepada konseli untuk mengendalikan kemarahan. Serta perilaku ibunya yang mulai berkurang karena ketenangan dan memunculkan respon positif, sehingga ibunya juga tidak memarahi konseli.

Setelah seragkaian proses konseling dilalui, hasilperubahan yang ada pada diri konseli telah terlihat jelas.pada penelitian ini proses konseling yang menggunakan konseling islam degan terapi

puasa sunnah berhasil untuk mengendalikan kemarahan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan hasil wawancara konselor kepada konseli dan nenek konseli bahwa pada saat ini, konseli sudah tidak membentak ibunya dan sudah tidak berkata kotor lagi. Bahkan menurut nenek konseli, yakni ibu konseli juga sudah tidak memarahi konseli lagi. Ibu konseli lebih sabar dalam menghadapi anaknya. Konseli pun juga sudah mulai berfikir dewasa, konseli juga mulai tidak menampilkan sifat kekanak-kanakanya. Saat konseli meminta uang kepada ibunya, jika tidak diberi konseli berusaha biasa dan tidak mengeluarkan kata-kata kotor serta tidak membentak-bentak lagi.

**Tabel 4.6**

**Perbedaan Perilaku Konseli sebelum dan Sesudah**

No	Perilaku marah	Sebelum konseling			Sesudah konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Berkata kotor			√	√		
2	Membanting-banting barang			√		√	
3	Mudah tersinggung		√		√		
4	Membentak-bentak ibunya		√		√		

Keterangan A : Tidak Pernah

B : Kadang-Kadang



## C : Selalu dilakukan

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan perilaku marah. Konseling yang kadang-kadang bakhann sering dialami oleh diri konseli sebelum dilakukan proses konseling. Perilaku marah tersebut sedikit demi sedikit dapat berkurang seiring dengan dilaksanakanya proses konseling dan pemberian treatmen pada konseli.

### 2. Perspektif Islam

Metode konseling islam yang konselor masukkan dalam treatmen untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli adalah memasukkan nilai-nilai yang bertujuan agar perilaku marah yang di tunjukkan konseli dapat sedikit demi sedikit berkurang. Dalam hal ini konseli berpuasa senin dan kamis untuk mengontrol emosinya. Konseli disuruh mengingat hadist nabi yang berbunyi

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى قَالَ : حَدَّثَنَا أَبُو عَاصِمٍ, عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ رِفَاعَةَ, عَنْ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ, عَنْ أَبِيهِ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : تَعْرِضُ الْأَعْمَالُ كُلَّ اثْنَيْنِ وَخَمْسٍ. فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرِضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ (احمد والترمذی)

Artinya: “Muhammad Bin Yahya memberitahu kami, Abu Asim memberitahu kami, dari Muhammad Bin Rifaah, dari Suhail Bin Abi Sholih, dari Bapaknya, dari Abu Hurairata RA, bahwa Nabi SAW bersabda, seluruh amalperbuatan itu diangkat pada hari senin dan kamis, maka aku ingin, saat

amalku diangkat, aku sedang puasa.” (HR. Tirmidzi.)

Di dalam hadist itu ada sebuah pesan, yang mana apabila seseorang berpuasa pada dua hari itu, maka sungguh beruntungnya. Pada dua hari itu pintu surga di buka dan seluruh amal manusia di laporkan dihadapan Allah. Jika saat di laporkan saat sedang berpuasa, maka dosa-dosa akan di ampuni oleh Allah SWT.

Selanjutnya adalah perilaku konseli yang suka marah dan membanting-banting barang karena tidak sabar dalam mengelola emosi, semua itu bisa teratasi dengan menggunakan treatment. Yang mana perilaku tersebut sedikit demi sedikit berkurang. Tak hanya itu saja sesuai dengan hadist nabi yang berbunyi

حَدَّثَنَا أَبُو يُونُسَ، أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ هُوَانُ عِيَّاشٍ، عَنْ أَبِي حَصِينٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ (رواه البخاري)

ynitraa : “Ibnu Yusuf memberitahu saya, Abu Bakar mengatakan kepada kami bahwa dia adalah Ibnu Abbas, dari Abu Hassin, dari Abu Sholih, dari AbuHurairata *radhiyallahu ‘anhu* berkata, seorang lelaki berkata kepada Nabi *Shallallahu ‘alaihi wasallam*, “Berilah aku wasiat.” Beliau menjawab,”*janganlah engkau marah*”. Lelaki itu mengulang-ulang permintaanya, (namun) Nabi *Shallallahu ‘alaihi wasallam* (selalu) menjawab,”*janganlah engkau marah*”. (HR. Bukhori)

# **BAB V**

## **PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Adapun hasil dari proses dan pelaksanaan konseling islam dengan terapi puasa sunnah untuk mengendalikan kemarahan remaja di dusun ketawang desa baureno kecamatan baureno kabupaten bojonegoro berikut adalah kesimpulannya:

1. Konseling islam dengan terapi puasa sunnah dalam mengendalikan kemarahan remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro telah melalui lima langkah atau proses konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi dan follow up. konselor memberikan contoh Nabi Muhammad yang melakukan puasa sunnah senin dan kamis, agar amal Beliau dilaporkan kepada Allah dalam keadaan baik. Konseli disuruh Berpuasa senin dan Kamis sebagai pemantauan diri agar konseli bisa mengontrol emosinya, serta konseli disuruh membuat catatan harian. Konseli diberikan kontrol emosi dengan cara menanamkan fikiran positif agar respon yang muncul menjadi baik. Serta ibu konseli juga diberikan motivasi dan disuruh untuk menenangkan diri dan berperilaku baik, agar anaknya meniru perilaku yang baik pula.
2. Hasil akhir dari pemberian terapi puasa sunnah untuk mengurangi perilaku marah sudah menunjukkan perubahan yang terjadi pada perilaku dan pikiran konseli yaitu untuk perilaku konseli sudah tidak membanting-banting barang karena emosi marah dapat terkontrol dengan baik dan tidak ditampakkan lagi

dengan berjalanya waktu. Perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli merupakan perubahan yang diinginkan oleh kedua orang tua konseli. Ibu konseli pun juga sudah menampakkan perubahan. Serta dampak positif itu sangatlah berguna bagi orang-orang disekitar konseli.

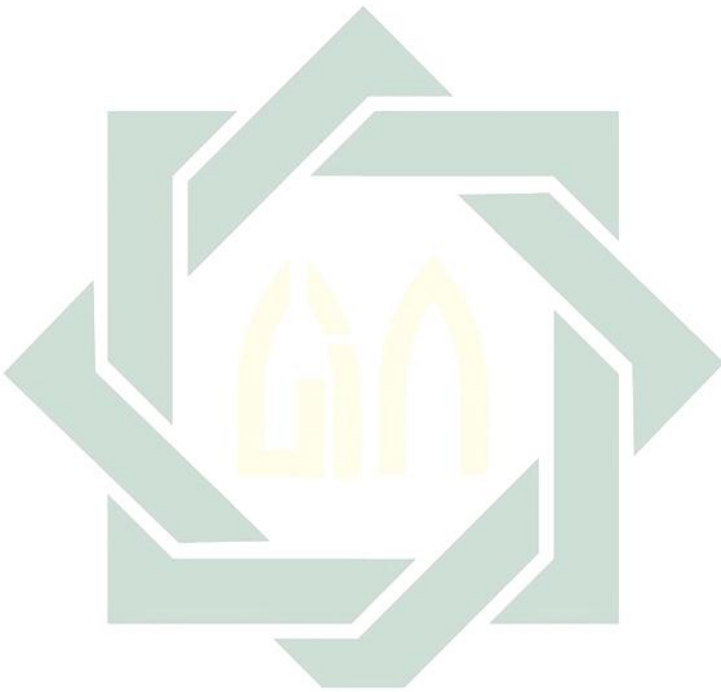
## **B. Saran**

1. Saran bagi konselor, sebaiknya konseli banyak-banyak praktik konselling meskipun itu dengan teman sendiri agar konseli mempunyai banyak pengalaman dan bisa terbiasa dalam melakukan konseling. Konselor harus banyak-banyak membaca buku, jurnal sebelum memberikan treatmen kepada konseli. Kemudian lebih meningkatkan skill dan komunikasi dengan konseli agar tidak kaku dalam melakukan konseling.
2. Saran untuk konseli, tidak ada mausia yang sempurna di dunia ini tetapi setiap manusia dapat menciptakan kebahagiaan masing-masing serta menerima semua keputusan. Bahagiakanlah orang tua selagi orang tuamu masih ada.
3. Saran untuk pembaca, siapapun yang membaca penelitian ini, baik yang sudah berkeluarga maupun belum mari kita ambil hikmah dengan apa yang terjadi oleh konseli. Anak masih membutuhkan didikan dari orang tua serta orang tua pun harus mengetahui keinginan anak.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Dalam melakukan penelitian, yang menjadi konseli adalah anak berusia 18 tahun yang mana saat proses penggalan data dengan melalui wawancara dan

observasi cenderung bersikap diam. Konselor harus bersabar dalam menunggu konseli pulang dan menunggu mood konseli baik, agar konselor mendapatkan data informasi yang diinginkan.



## DAFTAR PUSTAKA

- A. Effendi, Edy, *Ribuan Hikmah Puasa* (Jakarta: Puspa Swara, 1997)
- Abduh, Muhammad Tuasikal, *Fikih Puasa*, (Yogyakarta: Rumsyso, 2019)
- Abiding, Slamet, *Fiqih Ibadah*, (Bandung: CV. Pustaka setia, 1998)
- Anggita, Albi & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018)
- Arifin, M, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama* (Jakarta: Golden Te rayon Press, 1994)
- Azhar Ahmad, Basyir, *Filsafah Ibadah dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2003)
- Basit, Abdul, *Konseling Islam* (Depok: PT. Kharisma Putra Utama)
- B, Aliah Purwanakia Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam: Menyikap Kehidupan Manusia* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006)
- Bisri, Adib dan A. Fatah, al-Bisri, Munawwair, *Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1999)
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. (Surabaya : Universitas Airlangga, 2001)
- Chaplin, J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*, Trans. Kartini Kartono (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001)
- Darwis, M. Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologi tentang Emosi Manusia dalam Al-Quran*, ( jakarta: Erlangga, 2002)
- Djumhur, I. Ulama, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung: CV ilmu, 1975)
- Dokumen milik balaidesa pada tahun 2019, hasil wawancara bersama kepala desa Baureno.

- Drajat, Zakia, Peranan Agama dalam Kesehatan Mental, (jakarta: : Gunung agung 1982)
- Hamdani, M. Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004)
- Hasan, Iqbal. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik.*( Jakarta : Media Grafika, 2004)
- Hasil wawancara dengan ibu konseli tanggal 4 September 2019
- Hasil wawancara dengan konseli tanggal 4 September 2019
- Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 26 Oktober 2019
- Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 9 November 2019
- Hasil wawancara dengan kakak konseli pada tanggal 9 November 2019
- Hurlock, EB, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2000)
- M. Suryo, Djumhur dan *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah.* (Bandung: CV. Ilmu, 1975)
- Maemunah, Siti, Bimbingan Konseling Islam dalam Megantisipasi Kekerasan Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Nusantara Weru Cirebon, *Jurnal Psikologi*, 2008)
- Moleong, Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017)
- Mubarak, Ahmad *Konseling Agama Dan Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara, 2000)
- Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah A Bukhoril Jakfi, Shohih Bukhori, Jami'ah (Damaskus, Syarah Wataqliq MusTofa Dibul Bagha Ustadul Hadis Waulumihi Fi Kuliyah Syari'ah, 1422)
- Muhammad Ibnu Isa Bin Surat Bin Musa Bnu Dhokhak, Tirmidzi, Abu Isa, Sunan Tirmidzi (Mesir, Sirkah

- Maktabatun Wamuthobaatul MusTofa Albabul Khali,  
Jilid 8, 1975)
- Munir, Samsul, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta:  
Amzah 2013)
- Narbuko, Cholid dan Ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta:  
Bumi Aksara, 1997)
- Rifa'I, Mo. *Fikih Islam Lengkap* (Semarang: PT. Karya Toha  
Putra, 1978)
- Safaria, Triantoro , Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*  
(Jakarta: PT. Bumi perkasa, 2012)
- Santoso, Agus , Ningsih, Yusria Dkk, *Terapi Islam* (Surabaya:  
CV. Mitra Media Nusantara, 2013)
- Sholihin, M. *Terapi Sufistik* (Bandung: Pustaka Setia, 2004)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*,  
(Bandung: Alfabeta, 2010)
- Suntoyo, Anwar *Bimbingan & Koseling islam (Teori dan  
praktik)*, (yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003)
- Syarifuddin, Ahmad *Puasa menuju Sehat Fisik dan Psikis*,  
(Jakarta: gema insani, 2003)
- Tubagus, Ahmad Kaysan, *Dahsyatnya dibalik Puasa Senin dan  
Kamis* (Yogyakarta: Multipress, 2010)
- Yosep, Iyus *Keperawatan Jiwa*, (Bandung : PT Refika  
Aditama, 2011 )
- Wahid, Abdul , *Rahasia Dan Keutamaan Puasa Sunnah*  
(Yogyakarta: Muezza, 2019)
- Wirawan, Sarlito Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*,  
(Jakarta: Bulan Bintang, 2000)
- Zulfajri, Em dan Ratu Aprilia Sanajaya, *Kamus Lengkap  
Bahasa Indonesia*, (T. tmp ifa Publisher, T. thn)